

**TINGKAT KEMAMPUAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG
SISWA KELAS V SD NEGERI DI GUGUS GATOT SUBROTO
KEC. BUKATEJA KAB. PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “TINGKAT KEMAMPUAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI DI GUGUS GATOT SUBROTO KEC. BUKATEJA KAB. PURBALINGGA” yang disusun oleh Ery Wahyu Findriatmoko, NIM 11604224004 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2015

Menyetujui,
Pembimbing Skripsi



Heri Purwanto, M.Pd
NIP. 19531216 198103 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali dengan acuan/kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Tanda tangan dosen penguji dalam lembar pengesahan adalah asli, apabila tanda tangan dosen penguji terbukti tidak asli, maka saya bersedia untuk dikenakan sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015
Yang menyatakan,




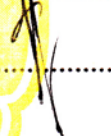
A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'E' followed by several vertical strokes and a small flourish at the end.

Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “TINGKAT KEMAMPUAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V SD NEGERI DI GUGUS GATOT SUBROTO KEC. BUKATEJA KAB. PURBALINGGA” yang disusun oleh Ery Wahyu Findriatmoko, NIM 11604224004 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		15/6 2015
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		15/6 2015
Dr. Panggung Sutapa	Penguji I		9/6/15
Dr. Guntur	Penguji II		9/6/15

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

“Hai anakku dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah).”

(QS Luqman : 17)

**“TIDAK ADA KESUKSESAN YANG TIDAK DIMULAI DARI KEGAGALAN,
KARENA KEGAGALAN AWAL DARI KESUKSESAN”.**

(Penulis)

“Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak”.

(Aldus Huxley)

“Sematu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.”

(Evelyn Underhill)

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua Bapak Drs. Sujono dan Ibu Endah Wati, S.Pd tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta mengiringi perjalanan langkah putranya selama ini.
2. Mbak Fitria Indrarti Sujono. Amd. Keb yang selalu memberi masukan dan motivasi.

**TINGKAT KEMAMPUAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG
SISWA KELAS V SD NEGERI DI GUGUS GATOT SUBROTO KEC.
BUKATEJA KAB. PURBALINGGA**

Oleh
Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ketertarikan siswa Kelas V di SD Negeri Gugus Gatotsubroto pada pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan guling depan dan guling belakang siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga. Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis dengan jumlah 81 siswa. Pengambilan data menggunakan instrumen pengamatan dilengkapi rubrik kinerja kemampuan guling depan dan guling belakang. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan guling depan dan belakang siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga berkategori sedang. Secara keseluruhan kemampuan guling depan terdapat 5 siswa (6,57 %) dalam kategori baik sekali, 25 siswa (32,89 %) dalam kategori baik, 37 siswa (48,68 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 9 siswa (11,86 %) dalam kategori kurang sekali. Sedangkan kemampuan guling belakang didapatkan 11 siswa (14,49 %) dalam kategori baik sekali, 23 siswa (30,26 %) dalam kategori baik, 30 siswa (39,47 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 12 siswa (15,78 %) dalam kategori kurang sekali.

Kata kunci: *kemampuan, guling depan, guling belakang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, bantuan, perhatian, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu sebagai berikut.

1. Bapak Prof. Dr. Rachmad Wahab, M.Pd. MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Sriawan, M.kes. selaku KAPRODI PGSD PENJAS yang telah memberi banyak arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
5. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dorongan, arahan, dan bimbingan selama penyelesaian tugas akhir skripsi.
6. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd. selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan dan nasehat selama ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bekal ilmu.
8. Ibu Satini, S.pd. SD, Bapak Sujirno, S.Pd dan Bapak Sugeng Suparto, S.Ip selaku Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec.

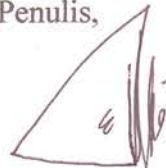
Bukateja Kab. Purbalingga yang telah memberikan izin untuk penelitian skripsi.

9. Ibu Rubiyati, S.Pd, Bapak Sutrisno, S.Pd, dan Ibu Endah Wati, S.Pd selaku Guru PJOK SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga yang telah membantu dan bekerjasama dengan peneliti dalam pelaksanaan penelitian.
10. Siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga yang telah membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
11. Teman-teman kelas B PGSD PENJAS UNY 2011 yang telah memberikan dorongan, semangat, kebahagiaan, dan pengalaman terindah yang tidak terlupakan selama 4 tahun menempuh kuliah bersama.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima saran dan kritik yang bersifat membangun demi kelengkapan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pihak-pihak yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2015

Penulis,



Ery Wahyu Findriatmoko

HALAMAN JUDUL	hal i
PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	8
1. Pengertian Kemampuan.....	8
2. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	9
1) Pendidikan Jasmani.....	9
2) Olahraga.....	10
3) Kesehatan.....	11
3. Pengertian Senam Lantai	13
4. Pengertian Guling depan.....	16
5. Pengertian Guling Belakang.....	18
6. Karakteristik Anak Usia 10 - 12 Tahun	21
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berfikir.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	26
B. Devinisi Operasional Variabel	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28

1. Instrumen Penelitian.....	28
2. Teknik Pengumpulan Data.....	31
E. Uji Coba Instrumen.....	33
F. Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	36
1. Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	36
2. Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 1 Karangcengis.....	43
3. Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 2 Karangcengis.....	50
4. Hasil Penelitian Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 3 Karangcengis.....	56
C. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	67
B. Implikasi	67
C. Kekurangan	68
D. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel	27
Tabel 2. Kisi - kisi Rubik Penilaian Kinerja Guling Depan	29
Tabel 3. Kisi - kisi Rubik Penilaian Kinerja Guling Belakang.....	30
Tabel 4. Rubik Penilaian Kinerja Guling Depan	31
Tabel 5. Rubik Penilaian Kinerja Guling Belakang	32
Tabel 6. Hasil Korelasi Validitas Guling Depan	33
Tabel 7. Hasil Korelasi Validitas Guling Belakang.....	33
Tabel 8. Hasil Korelasi Reliabilitas Guling Depan	34
Tabel 9. Hasil Korelasi Reliabilitas Guling Belakang.....	34
Tabel 10. Kategori Rentang Norma Baku	35
Tabel 11. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	38
Tabel 13. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto....	40
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto	41
Tabel 15. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	43
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	45
Tabel 17. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	47
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	48
Tabel 19. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.....	50
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.....	51

Tabel 21. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.....	53
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.....	54
Tabel 23. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.....	56
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.....	57
Tabel 25. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.....	59
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.....	60

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Berguling ke depan dari sikap awal jongkok	17
Gambar 2. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri.....	18
Gambar 3. Berguling ke belakang dari sikap awal jongkok.....	19
Gambar 4. Berguling ke belakang dari sikap awal berdiri.....	20
Gambar 5. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	37
Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	39
Gambar 7. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	39
Gambar 8. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	41
Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	42
Gambar 10. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.....	43
Gambar 11. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	44
Gambar 12. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis.....	46
Gambar 13. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis.....	46
Gambar 14. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	47
Gambar 15. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis.....	49
Gambar 16. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis.....	49
Gambar 17. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.....	51
Gambar 18. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan	

Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis.....	52
Gambar 19. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis.....	53
Gambar 20. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.....	54
Gambar 21. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis.....	55
Gambar 22. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis.....	56
Gambar 23. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.....	57
Gambar 24. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis.....	58
Gambar 25. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis.....	59
Gambar 26. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.....	60
Gambar 27. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis.....	61
Gambar 28. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Tes Uji Coba Instrumen Penelitian.....	71
Lampiran 2. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang....	79
Lampiran 3. Data Tes Uji Coba Instrumen Penelitian.....	80
Lampiran 4. Uji Validitas.....	82
Lampiran 5. Uji Reliabilitas.....	83
Lampiran 6. Penilaian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 1 Karangcegis.....	85
Lampiran 7. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.....	89
Lampiran 8. Data Penelitian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 1 Karangcengis.....	90
Lampiran 9. Penilaian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 2 Karangcegis.....	92
Lampiran 10. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis...	96
Lampiran 11. Data Penelitian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 2 Karangcengis.....	97
Lampiran 12. Penilaian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 3 Karangcegis.....	99
Lampiran 13. Daftar Nama Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis...	101
Lampiran 14. Data Penelitian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 3 Karangcengis.....	102
Lampiran 15. Frekuensi Data Penelitian.....	104
Lampiran 16. Foto Dokumentasi Penelitian.....	107
Lampiran 17. Kartu Bimbingan Skripsi.....	114
Lampiran 18. Surat Ijin Uji Coba Instrumen.....	115
Lampiran 19. Surat Ijin Penelitian dari UNY.....	116
Lampiran 20. Surat Ijin Penelitian dari UPTD.....	119
Lampiran 21. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Peneitian.....	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan kepada siswa tingkat sekolah dasar sampai tingkat menengah umum. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pemanfaatan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan siswa secara perseptual, kognitif, dan emosional dalam sistem pendidikan nasional (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan).

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) adalah kurikulum setelah Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). Kurikulum merupakan pedoman yang dimiliki oleh setiap guru untuk mempersiapkan pembelajaran yang lebih baik yang dilakukan di kelas maupun diluar kelas. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) merupakan pedoman setiap guru yang sebelumnya pada tahun 2013 KTSP digantikan dengan Kurikulum 2013 oleh Kementrian Pendidikan Indonesia (KPI), namun pergantian Kurikulum 2013 tidak berlangsung lama hanya satu semester Kurikulum 2013 dipakai sebagai pedoman guru oleh setiap instansi pendidikan yang ada di Indonesia dan berganti lagi menjadi KTSP. Kurikulum 2013 dinilai masih ada kekurangan oleh kebanyakan guru dari segi materi dan penilaian. Kebanyakan guru lebih mudah menggunakan KTSP dibandingkan dengan Kurikulum 2013

dikarenakan KTSP merupakan sebuah dokumen yang akan di implementasikan sebagai panduan proses pembelajaran yang lebih baik karena guru dituntut agar mampu memberikan pembelajaran yang efektif dan efisien dan mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, dan efektif bagi peserta didik.

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang ada di dalam KTSP. Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diperlukan pengetahuan tentang perkembangan siswa, prinsip belajar gerak, materi, metode yang digunakan, serta pendukung lainnya. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila sesuai tujuan yang diharapkan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diberikan di Sekolah Dasar (SD) merupakan pembelajaran yang wajib ditempuh oleh setiap siswa sekolah dasar baik itu dari kelas satu sampai kelas enam. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diberikan di sekolah dasar adalah aktivitas yang terdiri atas permainan dan olahraga, pengembangan, ritmik, uji diri, aquatik, dan aktifitas jasmani. Pelaksanaanya aktifitas olahraga tersebut dapat diberikan pada jam pelajaran atau di kegiatan ekstrakurikuler. Siswa sekolah dasar sangat menyukai pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena banyaknya unsur bermainnya, oleh karena itu siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Siswa laki-laki maupun perempuan dari kelas satu sampai kelas enam sangat aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Pelaksanaan pembelajaran diperlukan penyusunan program dan rencana pembelajaran dan itu yang harus dimiliki setiap guru sebelum akan melakukan pembelajaran.

Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga terdapat 9 Sekolah Dasar Negeri (SD Negeri). Kesembilan SD Negeri tersebut terbagi di dalam tiga desa yaitu; (1) Desa Cipawon yang memiliki 3 Sekolah Dasar Negeri meliputi SD Negeri 1 Cipawon, SD Negeri 2 Cipawon, dan SD Negeri 3 Cipawon, (2) Desa Karangcengis memiliki Sekolah Dasar Negeri meliputi SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis, (3) Desa Karanggedang yang juga mempunyai 3 Sekolah Dasar Negeri yang meliputi SD Negeri 1 Karanggedang, SD Negeri 2 Karanggedang dan SD Negeri 3 karanggedang.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri banyak materi yang diajarkan pada siswa sekolah dasar, mulai dari permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam, dan masih banyak yang lainnya. Kesempatan kali ini penulis akan meneliti tentang materi senam khususnya pada senam lantai guling depan dan guling belakang. Senam merupakan terjemahan dari Bahasa Inggris, yaitu: *Gymnastic* atau bahasa Yunaninya (*Greek*) adalah *Gymnos* yang artinya telanjang atau melakukan senam dengan keadaan telanjang.

Pengalaman penulis dari observasi dan wawancara dengan guru PJOK yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri (SD Negeri) di Gugus Gatot Subroto yang meliputi; SD Negeri 1 Cipawon, SD Negeri 2 Cipawon, SD Negeri 3 Cipawon, SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, SD Negeri 3 Karangcengis, SD Negeri 1 Karanggedang, SD Negeri 2 Karanggedang, dan SD Negeri 3 Karanggedang. Pada dasarnya siswa kelas V dalam mengikuti materi pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang sangat tertarik dan antusias, namun ada juga siswa yang kurang senang dan kurang percayadiri dalam mengikutinya terutama untuk siswa putri dan siswa yang mempunyai berat badan lebih. Ada juga karena faktor sarana prasarana penjas (matras) yang kurang memadai atau kurang layak yang dimiliki oleh SD Negeri di Gugus Gatot Subroto.

Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto ada SDN yang masih memiliki sarana dan prasarana penjas masih kurang khususnya matras yang di ganti menggunakan kasur sebagai pengganti matras, ada juga yang matras sudah rusak atau tidak layak untuk dipakai. Siswa dalam mengikuti pembelajaran materi guling depan dan guling belakang kurang antusias. Materi pembelajaran guling depan dan guling belakang yang dilakukan di SDN di Gugus Gatot Subroto yang dirasa siswa kelas V paling mudah untuk dilakukan adalah guling depan dibandingkan dengan guling belakang, kebanyakan siswa sebelum mencoba melakukan guling belakang sudah merasa takut terlebih dahulu dan merasa kurang percaya diri dalam melakukan guling belakang. Padahal sebelum siswa mencoba melakukan

guru sudah memberi contoh gerakan yang baik dan benar. Guru juga tidak segan-segan untuk memberi bantuan kepada siswa yang merasa tidak bisa dalam melakukan.

Berdasarkan dari uraian dan penjelasan dalam latar belakang masalah di atas tentang kurangnya kemampuan siswa kelas V dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang dalam senam lantai di Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto maka penulis ingin mengajukan penelitian yang berjudul “ Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kemampuan melakukan guling depan dan guling belakang siswa kelas V dalam senam lantai di Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto.
2. Kurang tersedianya sarana dan prasarana penjas (matras) yang memadai.
3. Masih banyak siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto yang takut dalam melakukan guling depan dan guling belakang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti membatasi masalah tentang tingkat kemampuan siswa kelas V dalam melakukan guling depan dan guling belakang dalam senam lantai di Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kemampuan guling depan dan guling belakang kelas V dalam senam lantai di Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan guling depan dan guling belakang siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis :

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan satu informasi ilmiah tentang bagaimana upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang.
- b. Dapat dijadikan referensi apabila nantinya akan dilakukan penelitian berikutnya dan dilakukan pengkajian lebih lanjut.

2. Secara Praktisi

a. Bagi Siswa

Dapat digunakan sebagai acuan siswa untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan melakukan guling depan dan guling belakang.

b. Bagi Guru

Sebagai acuan dan pertimbangan dalam proses belajar mengajar.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat dipakai sebagai masukan dan bahan evaluasi bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam proses belajar mengajar.

d. Bagi Masyarakat/Orang Tua

Penelitian ini dapat memberi masukan dalam meningkatkan kemampuan senam lantai bagi putra putrinya melalui latihan yang teratur.

e. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan penerapan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Kemampuan

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dari individu satu dengan individu lain. Selain individu memiliki kemampuan yang berbeda kemampuan individu juga terbatas dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Kemampuan individu peserta didik bisa dilihat dari dari satu kelas sampai kelas yang lainnya yang cenderung heterogen. Sebab setiap kelas akan mengikuti gejala normal yaitu terdiri dari anak yang pandai, sedang dan kurang pandai. Efek dan kondisi kelas yang demikian ini dilihat dari segi kemampuan terhadap kemampuan kognitif dan efektif masih banyak menjadi pertentangan dari para ahli. Pengelompokan berdasarkan kemampuan akan kurang tepat jika dilihat secara paedagogis (Nini Subini, dkk. 2012: 7).

Golderg (Admin, 2008: 19), telah mengadakan penelitian terhadap efek homogenitas terhadap kemampuan akademik anak. Hasil penelitian itu sebagai berikut:

- a. Kehadiran anak-anak yang berbakat dalam satu kelas mempengaruhi anak-anak cakap tetapi tidak berbakat, tetapi untuk anak-anak yang lain tidak berpengaruh.
- b. Kehadiran anak lambat belajar dalam kelas tidak berpengaruh secara konsisten, artinya dapat berpengaruh dapat pula tidak.
- c. Anak-anak berbakat akan bagus penampilannya bila anak-anak lain digabungkan dalam kelas yang sama-sama berbakat. Anak-anak lain cenderung untuk berusaha

semaksimal mungkin sehingga dapat mengejar kekurangannya, setidaknya mengurangi jarak kemampuannya.

Berdasarkan definisi kemampuan diatas yang memiliki kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri sehingga, dapat ditarik kesimpulan pengertian kemampuan adalah suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya dan secara sadar melaksanakan pekerjaan secara efektif dan efisien.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau bagian dari peranannya dimasa yang akan datang. Menurut Soegardo dan Harahap (Arma Abdullah, 1981: 2) Pendidikan dalam arti luas meliputi semua perbuatan dan usaha dari generasi tua mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya serta ketrampilannya kepada generasi muda sebagai usaha menyiapkannya agar dapat memenuhi fungsi hidupnya baik jasmaniah maupun rohaniah.

Pendidikan jasmani menurut Williams (Arma Abdullah, 1994: 5) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Abdul Gafur (Arma Abdullah, 1994: 5), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai seorangan maupun

sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Berdasarkan pengertian pendidikan jasmani di atas penulis dapat menyimpulkan pengertian pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang berbentuk latihan gerak dan memberi manfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perkembangan mental emosional, perkembangan sosial, perkembangan intelektual dan menjaga kesehatan untuk peserta didik.

b. Olahraga

Menurut Dewan Internasional dari Olahraga dan Pendidikan Jasmani atau *International Council of Sport and Physical Education* (Arma Abdullah, 1994: 9) olahraga adalah aktivitas jasmani apapun yang memiliki ciri permainan dan ada satu unsur perjuangan dengan diri sendiri, atau dengan orang lain atau satu tantangan alam. Jadi olahraga bercirikan permainan, ada tantangan yang dihadapi dan dilaksanakan secara *sportif* dan *fair play*.

Olahraga menurut Abdul Gafur (Arma Abdullah, 1994: 9) adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Menurut Cookley (Arma Abdullah, 1994: 10) olahraga adalah satu

aktivitas kompetitif yang melembaga yang memerlukan kerja jasmani yang keras atau menggunakan ketrampilan jasmani yang relatif kompleks dari individu, yang partisipasinya dimotivasi oleh gabungan dari kepuasan intrinsik yang terkait dalam aktivitas itu sendiri.

Pengertian Olahraga menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang, meningkatkan kebugaran tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani.

c. Kesehatan

Sehat adalah pribadi seseorang seseorang seutuhnya meliputi sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial, yang kkwetiganya tidak bisa dipisahkan (Aip Syafrudin dan Muhadi, 1993: 249). Menurut batasan WHO yang dimaksud dengan kesehatan adalah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Dan pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis.

Pendidikan kesehatan sangat perlu diterapkan di sekolah dasar. Karena sekolah dasar adalah lembaga pendidikan yang yang paling dasar pada pendidikan formal. Maka dari itu tujuan dari

pendidikan kesehatan yang diterapkan di sekolah (Aip Syarifuddin dan muhadi, 1992/1993: 249) adalah:

- 1) Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat.
- 2) Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat.
- 3) Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan.
- 4) Meningkatkan ketrampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan.

Pengertian Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa, pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Di dalam indentifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidiakan jasmani olahraga dan kesehatan sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif.

3. Pengertian Senam Lantai

Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang atau setengah telanjang (Aip Syarifudin, 1993/1993: 99).

Merurut Imam Hidayat (Agus Mahendra, 1995: 9) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sedangkan menurut Peter H. Werner (Agus Mahendra, 1994: 9) senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Dari pengertian senam di atas dapat ditarik kesimpulan pengertian senam adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap orang yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan ketrampilan, dan menambah mental seseorang agar menjadi lebih baik.

Faktor-faktor pendukung yang sangat penting untuk keberhasilan penguasaan ketrampilan senam. Dalam hal ini Agus Mahendra (1999/2000: 30) mengemukakan ada dua aspek yang perlu diperhatikan, yaitu; aspek kualitas fisik dan aspek kualitas motorik.

a. Aspek kualitas fisik

Kualitas-kualitas fisik seperti kelentukan, kekuatan, daya ledak dan daya tahan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pesenam untuk dapat berhasil dalam menguasai senam.

1) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah suatu komponen fisik yang sangat penting dalam kaitannya dengan prestasi senam.

2) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah suatu daya yang dapat dihasilkan oleh suatu otot ketika otot itu berkontraksi.

3) Daya ledak (*power*)

Daya ledak adalah kombinasi kekuatan dan kecepatan. Kekuatan mengukur kemampuan untuk mengangkat bebannya dan kecepatan mengukur kecepatan untuk mengangkat beban.

4) Daya tahan (*edurance*)

Daya tahan dapat menunjuk pada kemampuan *cardio respiratory* (jantung dan paru-paru) atau pada daya tahan otot (*muscular edurance*).

b. Aspek kualitas motorik

Kemampuan motorik yang menunjang terhadap pelaksanaan senam sangat banyak, diantaranya adalah keseimbangan dan orientasi ruang.

1) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan atau ketidakmampuan seseorang untuk memelihara equilibrium, baik yang bersifat statis, seperti dalam posisi diam, bisa juga bersifat dinamis seperti pada saat melakukan gerak lokomotor.

2) Orientasi ruang (*spatial orientation*)

Orientasi ruang adalah kemampuan seseorang kemampuan seseorang untuk bisa merasakan dan berfusi dalam situasi; posisi tubuh terbalik, posisi tubuh berputar, posisi tubuh pada ketinggian, dan pada saat posisi tubuh melayang.

Menurut Agus Mukholid (2004: 151) Senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di atas matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Sedangkan Panggabean dan Imam Hidayat (1978: 11) mengemukakan senam lantai adalah latihan bebas, karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan pengertian senam lantai adalah suatu gerakan yang dilakukan di lantai atau di matras yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keberanian, dan percaya diri. Contoh dari senam lantai adalah : 1) guling kedepan, 2) guling kebelakang, 3) sikap lilin, 4) loncat harimau, 5) sikap kayang, 6) meroda, 7) keseimbangan kepala, 8) keseimbangan tangan, dan masih banyak lagi senam lantai yang lainnya.

Berdasarkan pengertian senam lantai di atas ada dua senam lantai yang membuat siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto kurang antusias saat diberi materi senam lantai tersebut yaitu, guling depan dan guling belakang. Guling ke depan dan guling ke belakang merupakan senam yang mengharuskan siswa memiliki kekuatan, ketepatan, kelentukan, keberanian, dan percaya diri. Beberapa siswa Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto yang masih merasa takut atau kurang percaya diri dalam melakukan senam lantai guling depan dan guling belakang terutama untuk siswa putri dan siswa yang memiliki berat badan lebih.

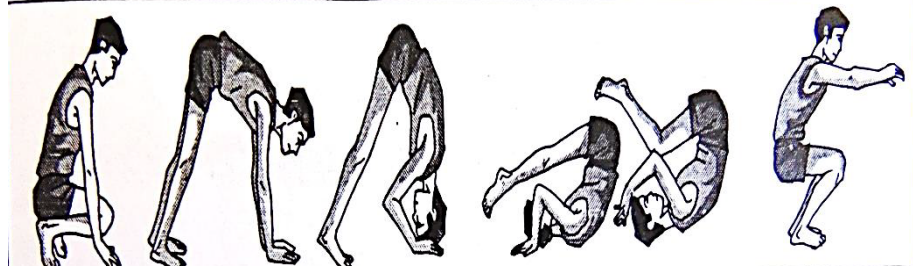
4. Pengertian Guling Depan

Menurut Roji (2004: 115) Gerakan berguling ke depan ialah gerakan badan ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Teknik melakukan gerakan berguling ke depan (Roji, 2004: 115) sebagai berikut ialah :

- a. Tahap persiapan
 - 1) Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
 - 2) Kedua telapak tangan diletakan diatas matras.
- b. Tahap gerakan
 - 1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
 - 2) Masukkan kepala diantara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
 - 3) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- c. Akhir gerakan
 - 1) Kembali pada posisi jongkok.

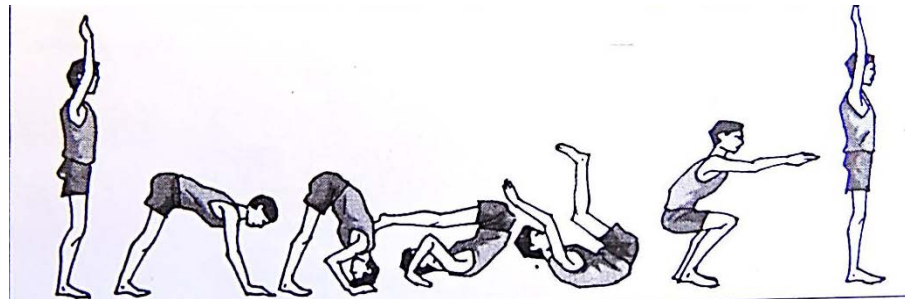
- 2) Kedua lengan lurus kedepan dan pandangan lurus ke arah depan.



Gambar 1. Berguling ke depan dari sikap awal jongkok.

Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, kemudian lakukan berguling ke depan dari tahap persiapan berdiri (Roji, 2004: 116), gerakan berguling ke depan dengan persiapan berdiri dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Tahap persiapan
 - 1) Berdiri menghadap matras.
 - 2) Kedua lengan diluruskan di samping telinga.
 - 3) Pandangan lurus ke arah depan.
- b. Tahap gerakan
 - 1) Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus.
 - 2) Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk kesamping dan pundak menempel matras.
 - 3) Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang menyentuh matras.
- c. Akhir gerakan
 - 1) Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
 - 2) Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
 - 3) pandangan lurus ke arah depan atas.



Gambar 2. Berguling ke depan dari sikap awal berdiri.

Guru dalam memberi pembelajaran senam lantai materi guling depan harus siap membantu agar siswa dapat melakukan gerakan berguling ke depan dengan baik dan benar. Menurut Biasworo Adisuyanto (2009: 80) Langkah yang harus diperhatikan guru dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran berguling ke depan ialah sebagai berikut :

- a. Saat melakukan sikap awal, guru harus memperhatikan sikap kedua tangan dan kaki dengan siku serta lutut lurus.
- b. Perhatian guru terhadap sikap siswa dalam melakukan gerakan ini akan berdampak pada peningkatan disiplin dan penyempurnaan gerak yang lain.
- c. Lakukan pengulangan apabila siswa melakukan kesalahan sekecil apapun. Hal ini bila dibiarkan akan berdampak menjadi kebiasaan dan pada akhirnya sulit dalam pembetulan sikap dan pengerjaan gerakan ini.
- d. Saat memasukan kepala, guru harus memperhatikan dan membantu sedikit dengan mendorong belakang kepala agar kedalam.
- e. Ketika siswa saat melakukan gerakan ini kurang tenaga dorong, tugas guru wajib membantu mendorong bagian punggung siswa setelah berguling. Sehingga siswa dapat menyelesaikan ke sikap jongkok.

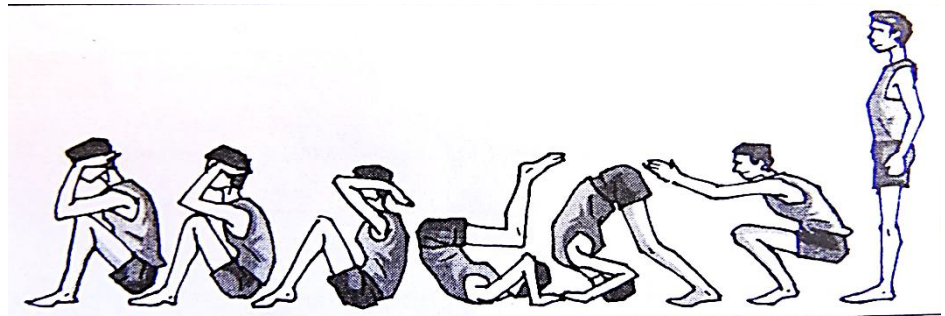
5. Pengertian Guling Belakang

Menurut Roji (2004: 116) Gerakan berguling ke belakang ialah gerakan badan ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai

dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pinggul bagian belakang.

Teknik melakukan gerakan berguling ke belakang (Roji 2004: 117) sebagai berikut ialah :

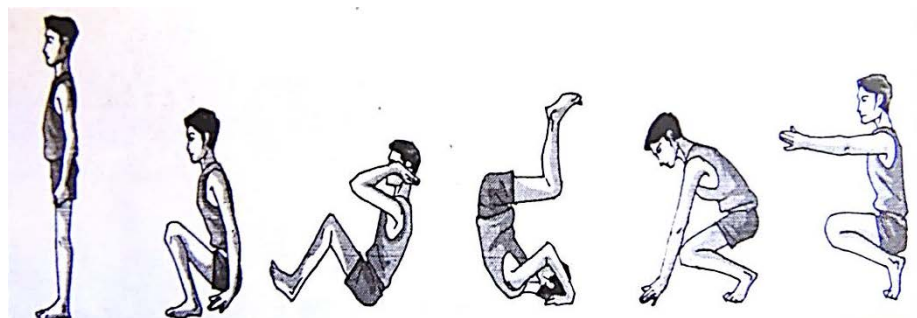
- a. Tahap persiapan
 - 1) Lakukan sikap jongkok membelakangi arah gerakan (matras).
 - 2) Kedua lengan disamping telinga, dengan kedua sikut tertekuk dan kedua telapak tangan menghadap ke atas dan dagu dirapatkan di dada.
- b. Tahap gerakan
 - 1) Jatuhkan pinggul ke matras bersamaan badan digulingkan ke belakang hingga kedua lutut dengan tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan kedua telapak tangan menempel ke arah matras.
 - 2) Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga kedua telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan telapak tangan posisi badan berjongkok lalu berdiri.
- c. Akhir gerakan
 - 1) Jongkok dengan kedua lengan lurus ke depan
 - 2) pandangan ke arah depan.



Gambar 3. Berguling ke belakang dari sikap awal jongkok

Setelah menguasai dari tahap persiapan jongkok, lakukan gerakan berguling ke belakang dari tahap persiapan berdiri (Roji, 2004: 117), gerakan berguling ke belakang dari persiapan berdiri dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Tahap persiapan
 - 1) Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).
 - 2) Pandangan ke depan.
 - 3) Kedua lengan di samping badan.
- b. Tahap gerakan
 - 1) Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.
 - 2) Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.
 - 3) Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.
- c. Akhir gerakan
 - 1) Berdiri dengan kedua kaki rapat.
 - 2) Kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.
 - 3) Pandangan ke depan atas.



Gambar 4. Berguling ke belakang dari sikap awal berdiri.

Guru dalam memberi pembelajaran senam lantai materi guling belakang seorang guru harus siap membantu agar siswa dapat melakukan gerakan berguling ke belakang dengan baik dan benar. Menurut Biasworo Adisuyanto (2009: 80) langkah yang harus diperhatikan guru dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran berguling ke belakang sebagai berikut :

- a. Saat siswa melakukan sikap awal, guru harus memperhatikan sikap kedua tangan dan kaki dengan siku serta lutut lurus.
- b. Perhatian guru terhadap siswa dalam melakukan gerakan ini, akan berdampak kepada peningkatan disiplin dan penyempurnaan gerak yang lain. Lakukan teguran dan koreksi secara terus-menerus.
- c. Lakukan pengulangan apabila siswa melakukan kesalahan sekecil apapun. Hal ini, apabila dibiarkan akan berdampak menjadi kebiasaan dan pada akhirnya sulit dalam pembetulan sikap dan pengerjaan gerakan ini.
- d. kondisi latihan yang juga perlu mendapat perhatian lebih adalah ketika siswa melakukan gerakan pada kondisi perubahan tangan dari lutut ke arah samping kepala. Terkadang, ketika melakukan perubahan tangan secara cepat, siswa melakukan penempatan kedua telapak tangan terbalik atau menghadap keluar, atau tidak jarang siswa menempatkan telapak tangan dengan ujung jari mengarah kedepan.
- e. Ketika siswa saat melakukan gerakan ini kurang tenaga dorong ke belakang, tugas guru wajib membantu dengan cara mendorong bagian punggung siswa setelah berguling. Sehingga siswa dapat menyelesaikan ke sikap jongkok.

6. Karakteristik Anak Usia 10 – 12 Tahun

Siswa kelas V di sekolah dasar termasuk dalam golongan siswa kelas atas atau golongan usia 10 - 12 tahun. Dimana pada usia tersebut adalah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat penting dan bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan selanjutnya. Karena itu, seorang guru penjas tidaklah mungkin mengabaikan kehadiran dan kepentingan mereka. Guru penjas akan selalu dituntut untuk dapat memahami betul karakteristik anak di sekolah dasar.

Anak didik usia 10 - 12 memiliki karakteristik tertentu (Agus Munadlir. 2008: 93), antara lain:

- a. Belum memiliki pribadi yang dewasa, susila sehingga masih menjadi tanggung jawab pendidik (guru).
- b. Masih menyempurnakan aspek tertentu dari kedewasaan, sehingga masih menjadi tanggung jawab pendidik.

- c. Memiliki sifat dasar manusia yang sedang berkembang secara terpadu yaitu kebutuhan biologis, rohani, sosial, inteligensi, emosi, kemampuan berbicara, anggota tubuh untuk bekerja (kaki, tangan, jari) latar belakang sosial, latar belakang biologis (warna kulit, bentuk tubuh, dan sebagainya) dan perbedaan individual.

Menurut Papila dan Old, 1987 (Reni Akbar H, 2001: 3) masa anak-anak dibagi menjadi lima tahap, yaitu:

- a. Masa prenatal, yaitu masa konsepsi hingga masa lahir
- b. Masa bayi dan tatih, yaitu usia 18 bulan, dan 18 bulan hingga 3 tahun
- c. Masa kanak-kanak pertama, yaitu rentan usia 3 sampai 6 tahun
- d. Masa kanak-kanak kedua atau akhir, yaitu rentan usia 6 sampai 12 tahun
- e. Masa remaja, yaitu rentan usia 12 sampai 18 tahun.

Masa usia sekolah dasar ada yang mengatakannya sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia 6 tahun sampai dengan usia 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya anak masuk sekolah dasar, dan mulailah sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap-sikap dan tingkah lakunya. Para pendidik mengenal masa ini sebagai “Masa Sekolah”, oleh karena itu pada usia inilah anak untuk pertama kalinya menerima pendidikan secara formal.

Melihat dari segi individualitas dan karakteristik anak usia 10-12 di atas, maka seorang guru penjas tidak boleh asal begitu saja mengembangkan pengajaran di sekolah. Guru penjas dituntut dalam mengembangkan sistem pengajarannya dan tidak menyimpang dari prinsip-prinsip psikologis yang ada. Kenyataan ini menjadi alasan kuat mengapa sistem pengajaran yang dikembangkan guru diharapkan akan

semakin dapat melayani kebutuhan dan pengajaran itu benar-benar menjadi menarik dan bermakna bagi anak.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Afri Bernada Cinta Dea tahun 2013 dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD N 3 Pengasih”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 3 Pengasih dengan jumlah siswa 27, yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota populasi. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan melakukan guling depan. Hasil dalam penelitian ini kemampuan melakukan guling depan siswa kelas V SD Negeri Pengasih berkategori sedang, secara keseluruhan terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sutrismi tahun 2010 dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kesulitan Belajar Guling Depan Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Surokriyan”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Surokriyan yang berjumlah 24 orang.

Pengambilan data dilakukan menggunakan kuisioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil dalam penelitian tingkat kesulitan belajar guling depan siswa kelas V dan VI SD Negeri surokriyan adalah sedang dengan prosentase 58,33%. Secara rinci tngka kesulitan belajar guling depan siswa 8,33% termasuk kategori sangat tinggi, 12,50% termasuk kategori tinggi, 58,33% termasuk kategori sedang, 12,50% termasuk kategori rendah, dan 8,33% termasuk kategori sangat rendah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rubsiyah tahun 2010 dalam skripsinya yang berjudul “Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Roll Belakang Siswa Kelas Atas SD Negeri Purwosari Purwodadi Purworejo Tahun Pelajaran 2009/2010”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri Purwosari yang berjumlah 100 siswa dan uji coba dilakukan di SD Negeri Jenar Wetan 1 terhadap 30 siswa. Teknik pengambilan data datanya menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukan sedang dengan prosentase kategori sangat tinggi sebanyak 6%, kategori tinggi 27%, kategori sedang sebanyak 31%, kategori rendah sebanyak 29% dan kategori sangat rendah sebanyak 7%.

C. Karangka Berfikir

Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto dalam mengikuti pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang dirasakan oleh siswa kurang menyenangkan dibandingkan dengan materi pembelajaran olahraga yang mengandung unsur bermain, seperti: sepakbola,

bolavoli, bolakasti, dan masih banyak lagi materi pembelajaran yang mengandung unsur permainan. Pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang dalam keberhasilan penguasaan ketrampilan tergantung banyak faktor diantaranya adalah faktor siswa, faktor guru, faktor sarana dan prasarana, faktor lingkungan, dan faktor metode mengajar. Metode yang tepat dan dapat disesuaikan kondisi siswa dan lingkungan, diharapkan mampu memperlancar proses pembelajaran. Proses belajar juga di dorong oleh motivasi intrinsik siswa. Di samping itu proses belajar juga dapat terjadi atau menjadi tambah kuat bila didorong oleh lingkungan siswa. Dengan kata lain aktivitas belajar dapat meningkat bila program pembelajaran di susun dengan baik.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan siswa dalam melakukan guling depan dan guling belakang. Subyek yang akan diteliti adalah siswa kelas V.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel pada penelitian ini merupakan variabel ganda yaitu, tingkat kemampuan guling depan dan guling belakang. Gerakan berguling ke depan ialah gerakan badan ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), punggung, pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang dan gerakan berguling ke belakang ialah gerakan badan ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pinggul bagian belakang.

Tingkat kemampuan melakukan guling depan dan guling belakang merupakan tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa dalam melakukan guling depan dan guling belakang. Peneliti menilai tingkat kemampuan siswa tersebut dari setiap gerakan mulai dari tahap

persiapan tahap pelaksanaan dan tahap akhir, dari penilaian tersebut dapat diambil skor.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot subroto yang berjumlah 249 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan pengambilan sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Peneliti yang telah melakukan observasi dan wawancara di Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto terdapat sembilan Sekolah Dasar Negeri, dari kesembilan Sekolah Dasar Negeri terdapat tiga Sekolah Dasar Negeri yang mendapatkan pertimbangan sebagai sampel untuk penelitian. Pertimbangan tersebut diambil dari kreatifitas guru memberi pembelajaran senam lantai guling depan dan belakang dan keaktifan siswa saat diberi materi pelajaran. Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto yang telah mendapatkan pertimbangan untuk dilakukan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel

No	Sampel	Kelas	Subyek		
			L	P	Jumlah
1	SD Negeri 1 Karangcengis	V	13	10	23
2	SD Negeri 2 Karangcengis	V	16	20	36
3	SD Negeri 3 Karangcengis	V	7	10	17
Jumlah			38	43	76

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini terdapat 3 langkah dalam penyusunan instrumen (Sutrisno Hadi, 1991: 7-9) adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan konstruk

Penelitian ini di dalamnya peneliti membuat batasan mengenai variabel yang akan diteliti dan diukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan guling depan dan guling belakang siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang tujuannya untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam konstruk yang akan diteliti yaitu pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor untuk menyusun konstruk. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir pertanyaan yang bisa menggambarkan faktor-faktor itu sendiri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes unjuk kerja siswa. Peneliti dalam menilai siswa harus membuat rubrik penilaian untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa supaya dapat mengetahui seberapa tingkat kemampuan siswa dalam

melakukan guling depan dan guling belakang. Skor minimal dalam pengambilan nilai guling depan dan guling belakang adalah nol (0) dan skor maksimalnya adalah sembilan (9). Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan rubik penilaian milik Afri Bernada Cinta Dea, Sutrimi, dan Rubsiyah yang dimodifikasi dan sudah dinilai oleh ahli (*expert judgement*) yaitu Drs. F. Suharjana, M.Pd dan Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. Kisi-kisi rubik penilaian setiap siswa sebagai berikut :

Tabel 2. Kisi - kisi Rubik Kinerja Kemampuan Guling Depan

No	Variabel	Faktor	Indikator	Skor
1.	Kemampuan Melakukan Guling Depan	Tahap Persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	1
			2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	1
			3. Pandangan mata ke matras	1
		Tahap Pelaksanaan	1. Letakan kedua telapa tanganpada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus	1
			2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras	1
			3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras	1
		Tahap Akhir	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat	1
			2. Kedua lengaan lurus ke atas di samping telinga	1
			3. Pandangan ke depan atas	1
Jumlah				9

Tabel 3. Kisi - kisi Rubik Kinerja Kemampuan Guling Belakang

No	Variabel	Faktor	Indikator	Skor
2.	Kemampuan Melakukan Guling Belakang	Tahap Persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	1
			2. Pandangan ke depan.	1
			3. kedua lengan di samping badan.	1
		Tahap Pelaksanaan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	1
			2. Gulingkan badan kebelakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	1
			3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	1
		Tahap Akhir	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	1
			2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	1
			3. pandangan ke depan atas.	1
Jumlah				9

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah langkah yang paling utama dalam penelitian ini, karena tujuan utama dari penilaian adalah mendapatkan data. Berdasarkan kisi-kisi rubik penilaian di atas maka peneliti dapat membuat rubik penilaian sebagai berikut :

Tabel 4. Rubik Penilaian Kinerja Kemampuan Guling Depan

Faktor	Indikator	Subyek			
		1	2	3	dst.
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat				
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga				
	3. Pandangan mata ke matras				
Tahap Pelaksanaan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus				
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras				
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras				
Tahap Akhir	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat				
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.				
	3. Pandangan ke depan atas				
Jumlah					

Tabel 5. Rubik Kinerja Kemampuan Guling Belakang

Faktor	Indikator	Subyek			
		1	2	3	dst.
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras)				
	2. Pandangan ke depan				
	3. kedua lengan di samping badan				
Tahap Pelaksanaan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.				
	2. Gulingkan badan kebelakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.				
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri				
Tahap Akhir	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat				
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga				
	3. pandangan ke depan atas				
Jumlah					

Adapun teknik pengumpulan datanya berupa tes unjuk kerja siswa.

Setiap siswa akan dinilai dari setiap gerakan yang dilakukan dari mulai tahap persiapan, tahap gerakan, sampai akhir gerakan. Nilai skor dari 0-9.

Siswa mendapatkan skor apabila memenuhi salah satu indikator. Jika siswa mampu melaksanakan 1 indikator maka mendapatkan skor 1, jika siswa mampu melaksanakan 2 indikator maka siswa mendapatkan 2 skor begitu seterusnya sampai mencapai skor maksimal yaitu 9 skor.

E. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen sehingga instrumen dapat digunakan untuk pengumpulan data. Responden diambil dari kelas V SD Negeri 2 Karanggedang sebanyak 18 siswa. Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2015.

Tabel 6. Hasil Korelasi Validitas Guling Depan dengan SPSS 20

Kemampuan		Guling depan	Guling Depan
Guling Depan	Pearson Correlation	1	,753**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	17	17
Guling Depan	Pearson Correlation	,753**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	17	17

Tabel 7. Hasil Korelasi Validitas Guling Belakang dengan SPSS 20

Kemampuan		Guling Belakang	Guling Belakang
Guling Belakang	Pearson Correlation	1	,504*
	Sig. (2-tailed)		,039
	N	17	17
Guling Belakang	Pearson Correlation	,504*	1
	Sig. (2-tailed)	,039	
	N	17	17

Berdasarkan hasil korelasi statistik validitas pada tabel 6 dan 7 dengan menggunakan *SPSS 20*, didapatkan validitas guling depan sebesar 0,753 dan validitas guling belakang sebesar 0,504.

Penelitian ini dalam pengujian reliabilitas instrumen dilakukan secara internal yaitu dengan butir-butir yang ada pada instrumen.

Tabel 8. Hasil Korelasi Reliabilitas Guling Depan dengan SPSS 20

Item-Total Statistics

Kemampuan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation
Guling Depan	6,7059	1,221	,753
Guling Depan	6,5294	,640	,753
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		
,834	2		

Tabel 9. Hasil Korelasi Reliabilitas Guling Belakang dengan SPSS 20

Item-Total Statistics

Kemampuan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation
Guling Belakang	5,9412	1,059	,504
Guling Belakang	6,1176	,735	,504
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		
,663	2		

Berdasarkan hasil korelasi statistik reliabilitas pada tabel 8 dan 9 dengan menggunakan *SPSS 20*, didapatkan Reliabilitas guling depan sebesar 0,834 dan Reliabilitas guling belakang sebesar 0,663.

F. Analisis Data

Tabel 10. Kategori Kemampuan Guling Depan Dan Guling Belakang Berdasarkan Rentang Norma Baku.

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Sumber : (Anas Sudijono, 2006: 176)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian

1. Deskripsi lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis di Kecamatan Bukateja Kabupaten Purbalingga.

2. Subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

3. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Mei dan dilaksanakan pada tanggal 14, 16 dan 17 Maret 2015.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis

a. Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

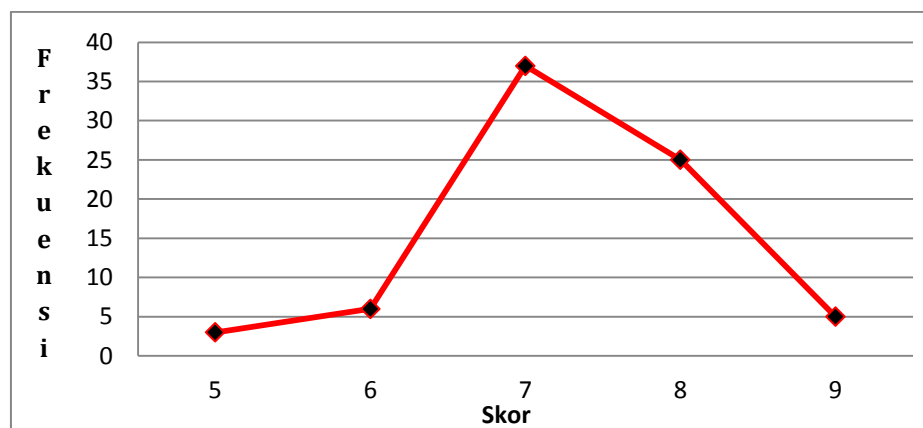
Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling depan kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis yang terdiri dari 76 siswa didapatkan skor tertinggi 9 dan

skor terendah 5. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 11 halaman 36.

Tabel 11. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
9	5	6,57 %
8	25	32,89 %
7	37	48,6 %
6	6	7,89 %
5	3	3,97 %
Jumlah	76	100,00 %

Berdasarkan tabel 11 halaman 36 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis yang berjumlah keseluruhan 76 siswa. Didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 5. *Mean* diperoleh sebesar 7,30 dan *Standar Deviasi* sebesar 0,86. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 5. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis

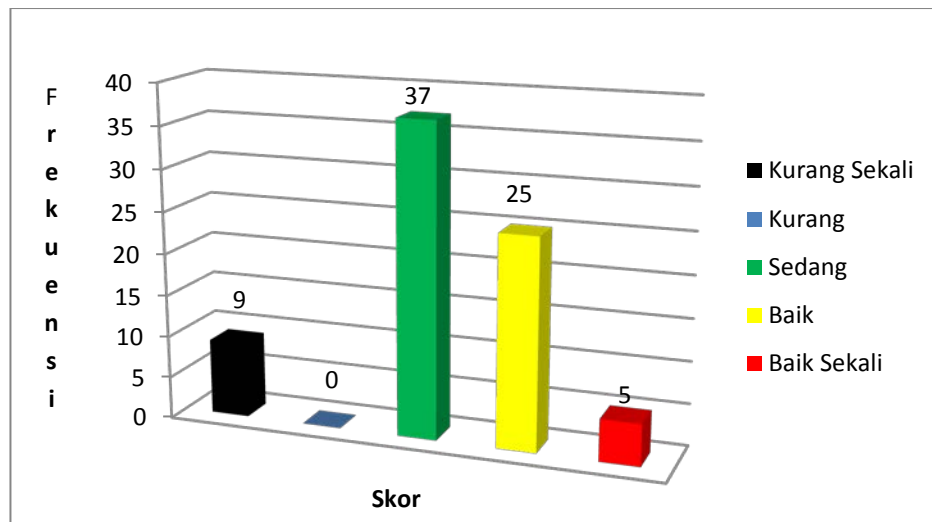
Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 11 halaman 44 kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 12 pada halaman 37 sebagai berikut :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

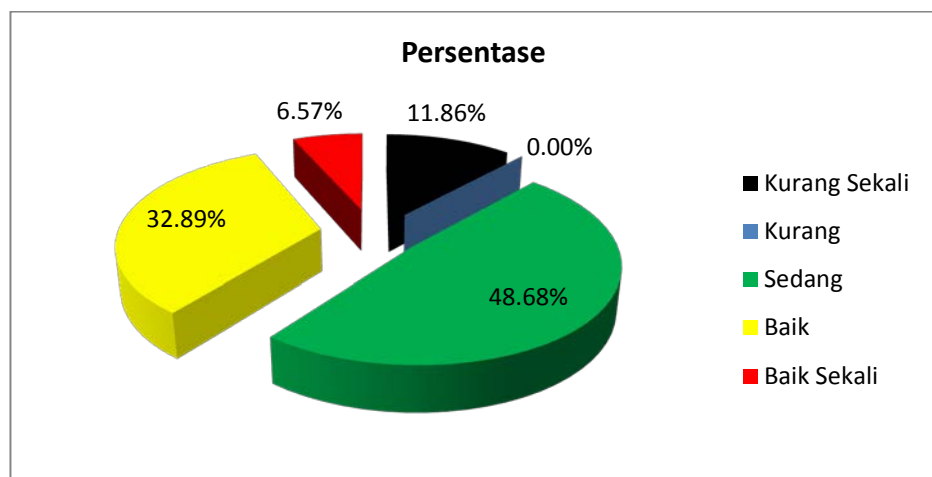
Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 8,59$	Baik Sekali	5	6,57 %
$7,73 \leq X < 8,59$	Baik	25	32,89 %
$6,87 \leq X < 7,73$	Sedang	37	48,68 %
$6,01 \leq X < 6,87$	Kurang	0	0,00 %
$X \leq 6,01$	Kurang sekali	9	11,86 %
Jumlah		76	100,00 %

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis pada tabel 12 halaman 37 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 5 siswa (6,57 %) dalam kategori baik sekali, 25 siswa (32,89 %) dalam kategori baik, 37 siswa (48,68 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 9 siswa (11,86 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh adalah kategori sedang dengan perolehan 48,68 % yang didapat oleh 37 siswa. Jadi kemampuan guling depan di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis adalah sedang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis dan SD Negeri 3 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.



Gambar 7. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

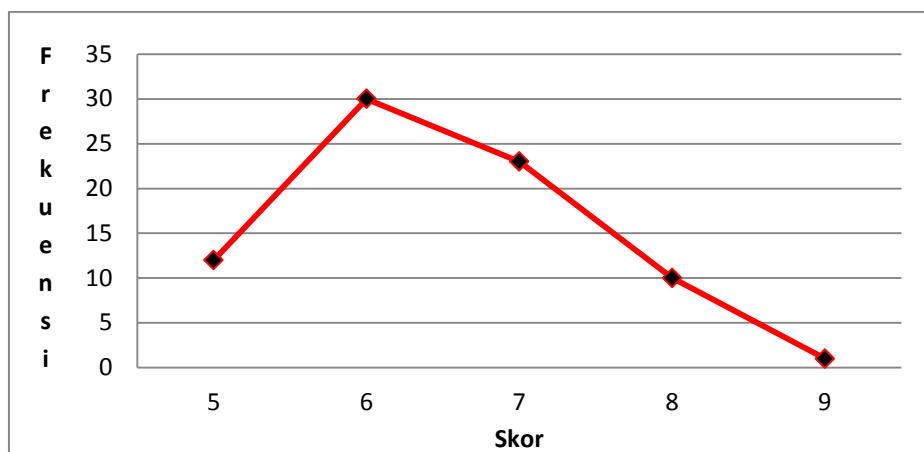
- b. Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengi, dan SD Negeri 3 Karangcengis yang terdiri dari 76 siswa didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 5. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 13 halaman 39.

Tabel 13. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
9	1	1,34 %
8	10	13,15 %
7	23	30,26 %
6	30	39,47 %
5	12	15,78 %
Jumlah	76	100,00 %

Berdasarkan tabel 13 halaman 39 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis yang berjumlah keseluruhan 76 siswa. Didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 5. *Mean* diperoleh sebesar 6,44 dan *Standar Deviasi* sebesar 0,95. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 8. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 13 halaman 39 kemampuan guling belakang siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 14 pada halaman 40 sebagai berikut :

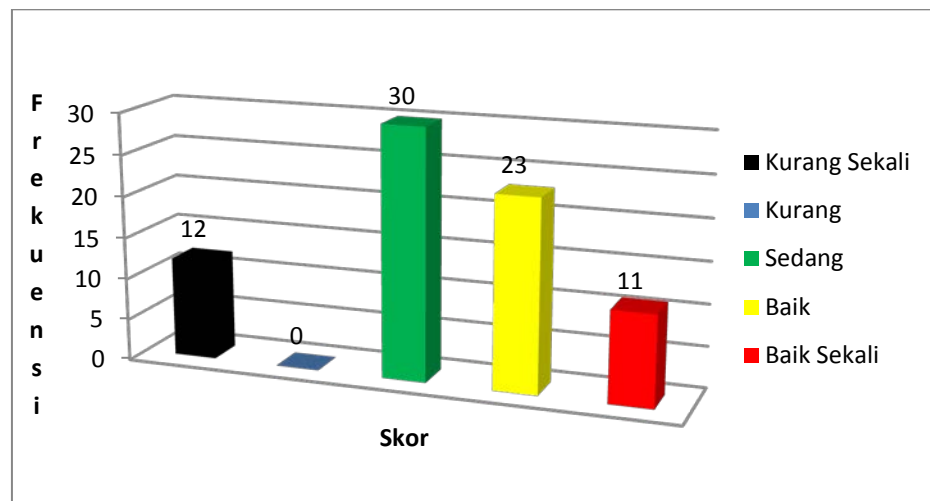
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 7,86$	Baik Sekali	11	14,49 %
$6,91 \leq X < 7,86$	Baik	23	30,26 %
$5,96 \leq X < 6,91$	Sedang	30	39,47 %
$5,01 \leq X < 5,96$	Kurang	0	0,00 %
$X \leq 5,01$	Kurang sekali	12	15,78 %
Jumlah		76	100,00 %

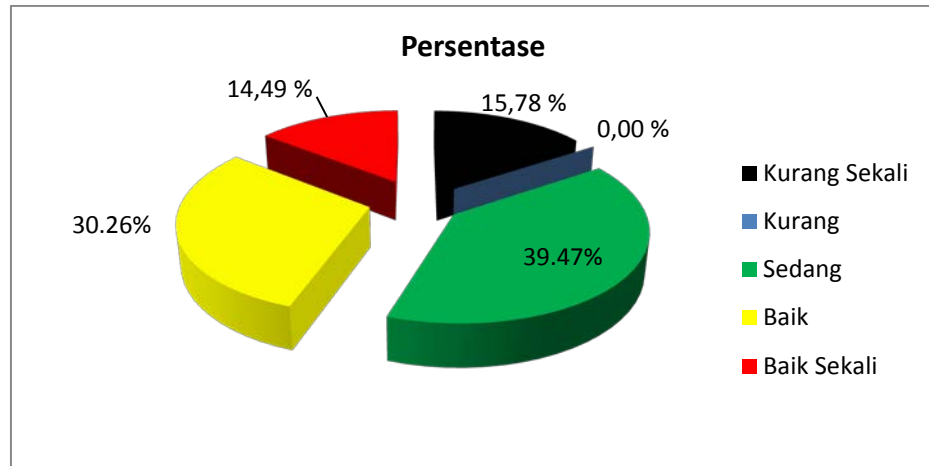
Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2

Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis pada tabel 14 halaman 40 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 11 siswa (14,49 %) dalam kategori baik sekali, 23 siswa (30,26 %) dalam kategori baik, 30 siswa (39,47 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 12 siswa (15,78 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh adalah kategori sedang dengan perolehan 39,47 % yang didapat oleh 30 siswa. Jadi kemampuan guling belakang di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis adalah sedang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling belakang siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis dan SD Negeri 3 Karangcengis, sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.



Gambar 10. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis.

2. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis

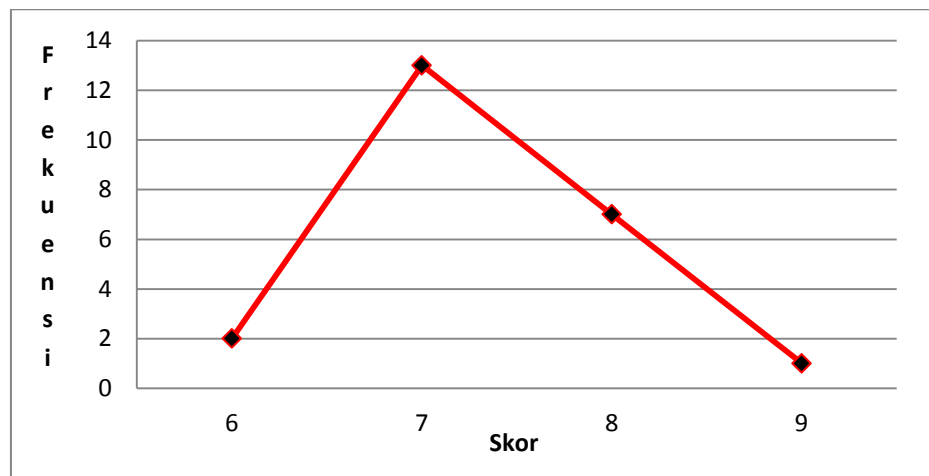
a. Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling depan kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis yang terdiri dari 23 siswa didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 6. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 15 halaman 42 sebagai berikut :

Tabel 15. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
9	1	4,35 %
8	7	30,43 %
7	13	56,52 %
6	2	8,70 %
Jumlah	23	100,00 %

Berdasarkan tabel 15 halaman 42 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis, yang berjumlah keseluruhan 23 siswa. Didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 6. *Mean* diperoleh sebesar 7,30 dan *Standar Deviasi* sebesar 0,70. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 11. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

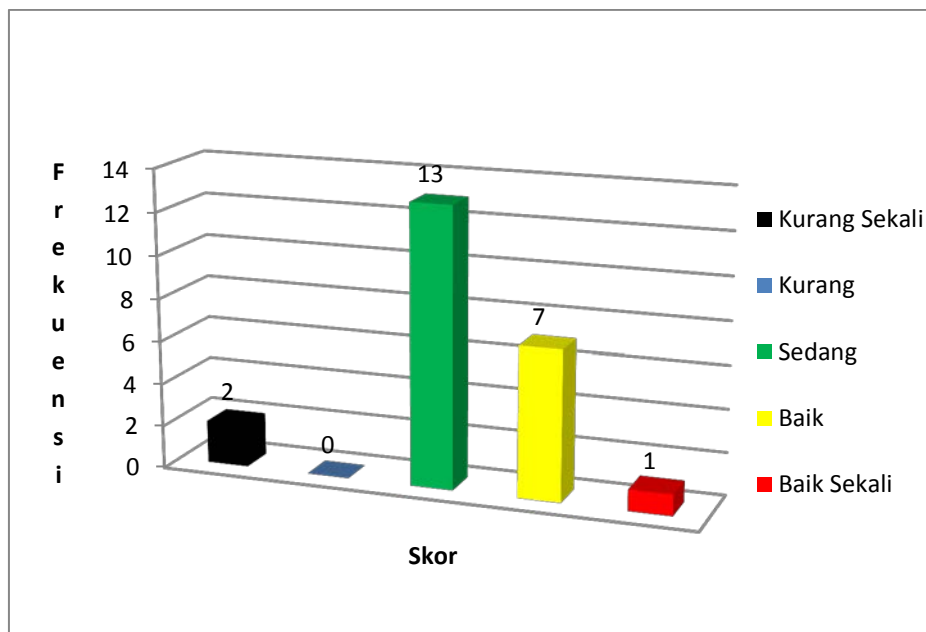
Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 15 halaman 42 kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 16 pada halaman 44 sebagai berikut :

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

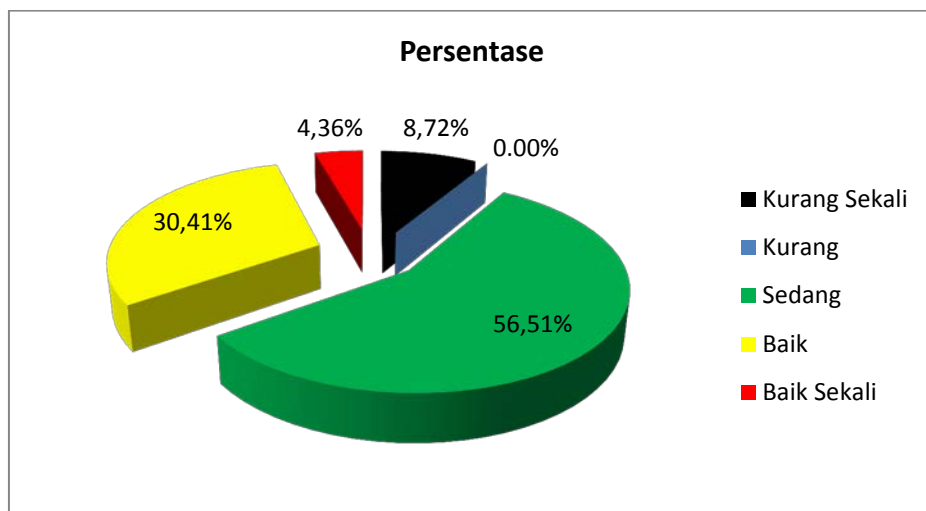
Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 8,35$	Baik Sekali	1	4,36 %
$7,65 \leq X < 8,35$	Baik	7	30,41 %
$6,95 \leq X < 7,65$	Sedang	13	56,51 %
$6,25 \leq X < 6,95$	Kurang	0	0,00 %
$X \leq 6,25$	Kurang sekali	2	8,72 %
Jumlah		23	100,00 %

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis pada tabel 16 halaman 44 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 1 siswa (4,36 %) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (30,41 %) dalam kategori baik, 13 siswa (56,51 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (8,72 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 1 karangcengis adalah kategori sedang dengan perolehan 56,51 % oleh 13 siswa. Jadi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis adalah sedang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling depan siswa kelas V SD Neggeri 1 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 12. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.



Gambar 13. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

b. Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

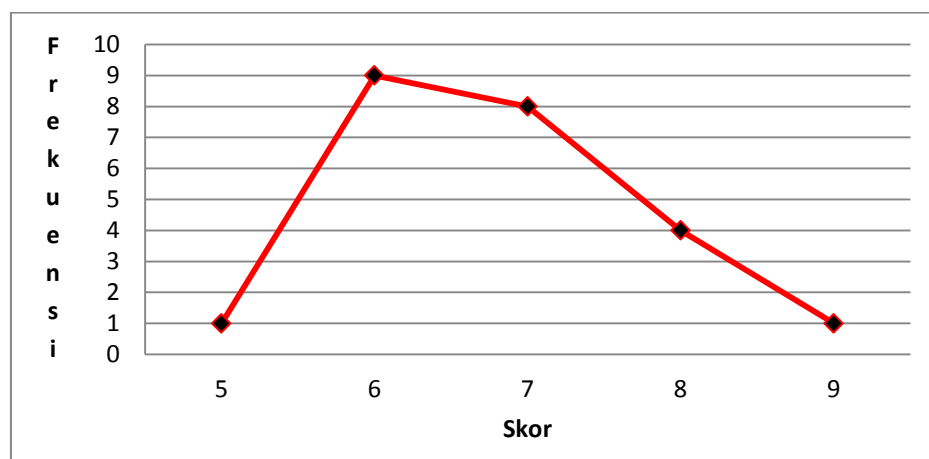
Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis yang terdiri dari 23 siswa didapatkan skor

tertinggi 9 dan skor terendah 5. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 17 halaman 46.

Tabel 17. Data Awal Distribusi Frekuensi Guling Belakang Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
9	1	4,34 %
8	4	17,39 %
7	8	34,78 %
6	9	39,15 %
5	1	4,34 %
Jumlah	23	100,00 %

Berdasarkan tabel 17 halaman 46 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis yang berjumlah keseluruhan 23 siswa. Didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 5 *Mean* diperoleh sebesar 6,78 dan *Standar Deviasi* sebesar 0,95. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 14. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

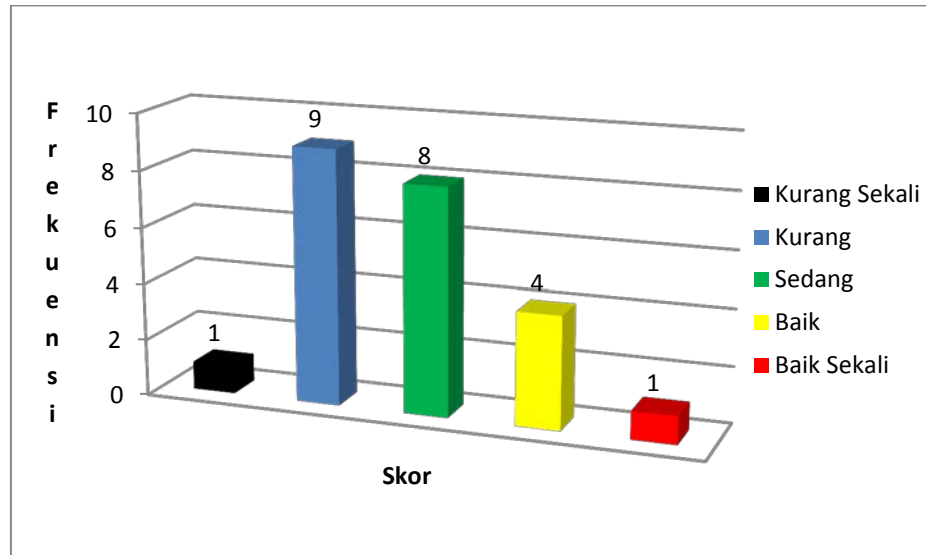
Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 17 halaman 46 kemampuan guling belakang siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 18 pada halaman 47 sebagai berikut :

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Guling Belakang Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

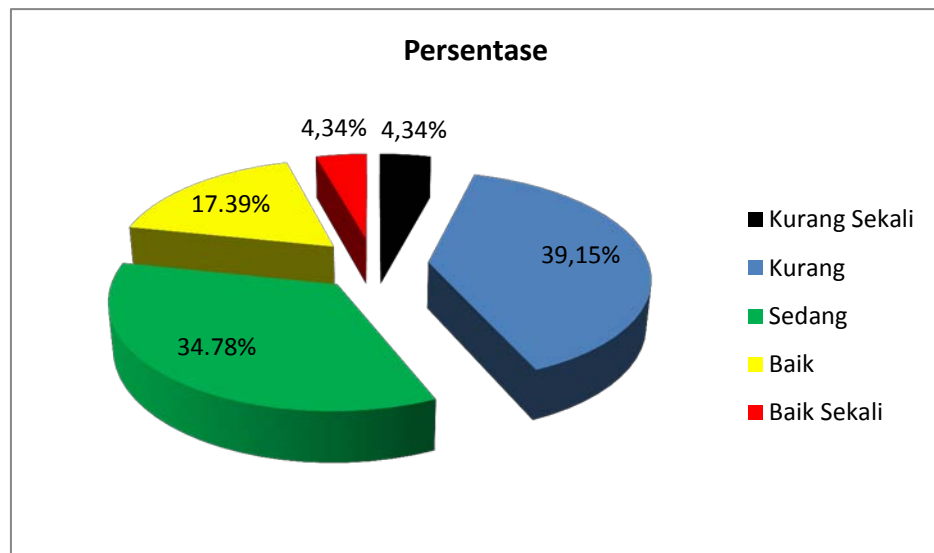
Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 8,20$	Baik Sekali	1	4,34 %
$7,25 \leq X < 8,20$	Baik	4	17,39 %
$6,30 \leq X < 7,25$	Sedang	8	34,78 %
$5,35 \leq X < 6,30$	Kurang	9	39,15 %
$X \leq 5,35$	Kurang sekali	1	4,34 %
Jumlah		23	100,00 %

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis pada tabel 18 halaman 47 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 1 siswa (4,34 %) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (17,39 %) dalam kategori baik, 8 siswa (34,78 %) dalam kategori sedang, 9 siswa (39,15 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (4,34 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 1 karangcengis adalah kategori kurang dengan perolehan (39,15 %) dari 9 siswa. Jadi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis adalah kurang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 15. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.



Gambar 16. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis.

3. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis.

a. Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling depan kelas V SD Negeri 2 Karangcengis yang terdiri dari 36 siswa didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 5. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 19 halaman 49.

Tabel 19. Data Awal Distribusi Frekuensi Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
9	2	5,56 %
8	11	30,56 %
7	16	44,44 %
6	4	11,11 %
5	36	8,33 %
Jumlah		100,00 %

Berdasarkan tabel 19 halaman 49 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis yang berjumlah keseluruhan 36 siswa. Didapatkan nilai maksimal 9 dan nilai minimal 5. *Mean* diperoleh sebesar 7,13 dan *Standar Deviasi* sebesar 0,99. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 17. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 19 halaman 49 kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 20 pada halaman 59 sebagai berikut :

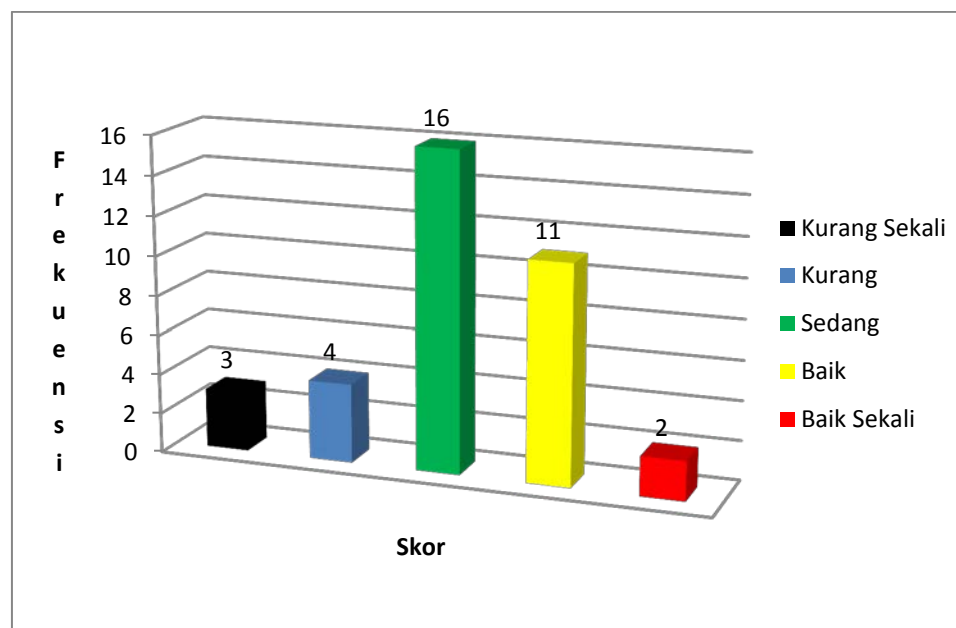
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Guling Depan Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 8,61$	Baik Sekali	2	5,56 %
$7,62 \leq X < 8,61$	Baik	11	30,56 %
$6,63 \leq X < 7,62$	Sedang	16	44,44 %
$5,64 \leq X < 6,63$	Kurang	4	11,11 %
$X \leq 5,64$	Kurang sekali	3	8,33 %
Jumlah		36	100,00 %

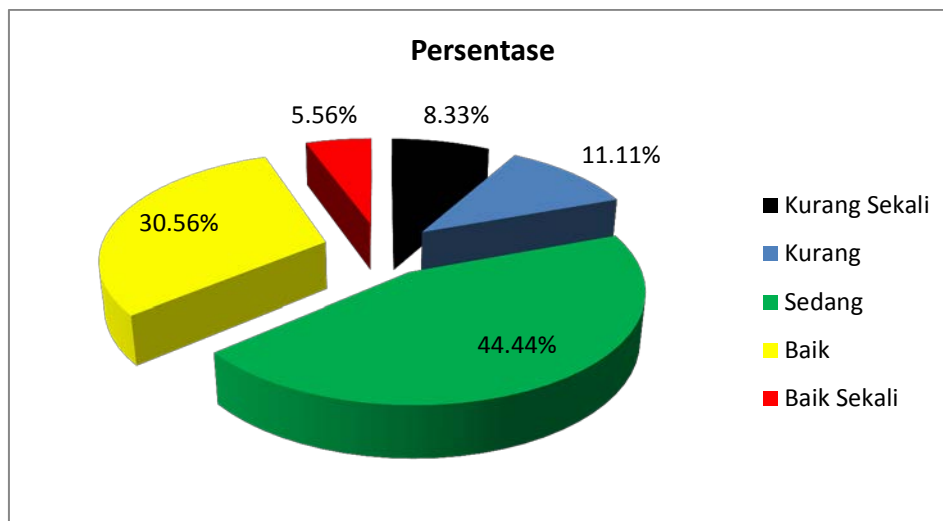
Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis pada tabel 20 halaman 50 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 2 siswa (5,56 %) dalam kategori baik sekali, 11 siswa (30,56 %) dalam

kategori baik, 16 siswa (44,44 %) dalam kategori sedang, 4 siswa (11,11 %) dalam kategori kurang, dan 3 siswa (8,33 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 2 karangcengis adalah kategori sedang dengan perolehan (44,44 %) dari 16 siswa. Jadi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis adalah sedang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 18. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.



Gambar 19. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

b. Kemampan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

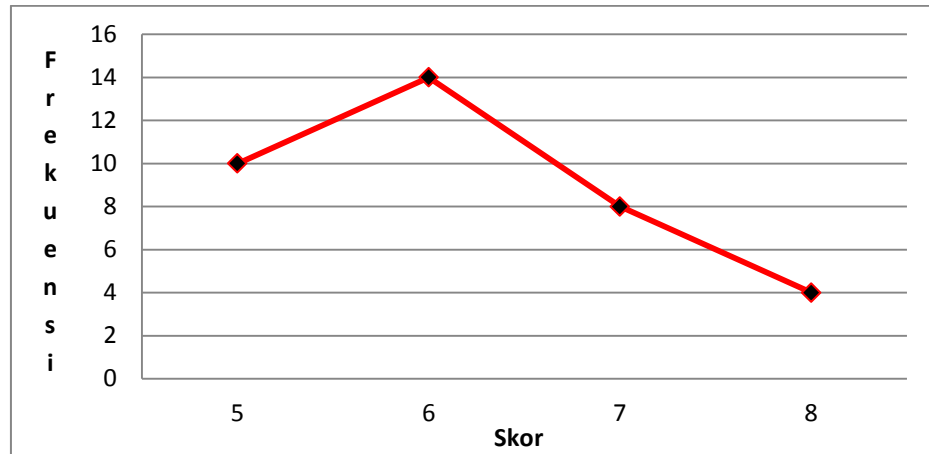
Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis yang terdiri dari 36 siswa didapatkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 5. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 21 halaman 52.

Tabel 21. Data Awal Distribusi Frekuensi Guling Belakang Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
8	4	11,11 %
7	8	22,22 %
6	14	38,89 %
5	10	27,78 %
Jumlah	36	100,00 %

Berdasarkan tabel 21 halaman 52 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis yang berjumlah keseluruhan 36 siswa. Didapatkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 5. *Mean* diperoleh sebesar 6,16 dan *Standar Deviasi*

sebesar 0,97. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 20. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 21 halaman 52 kemampuan guling belakang siswa kelas V di SD Negeri 2 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 22 pada halaman 53 sebagai berikut :

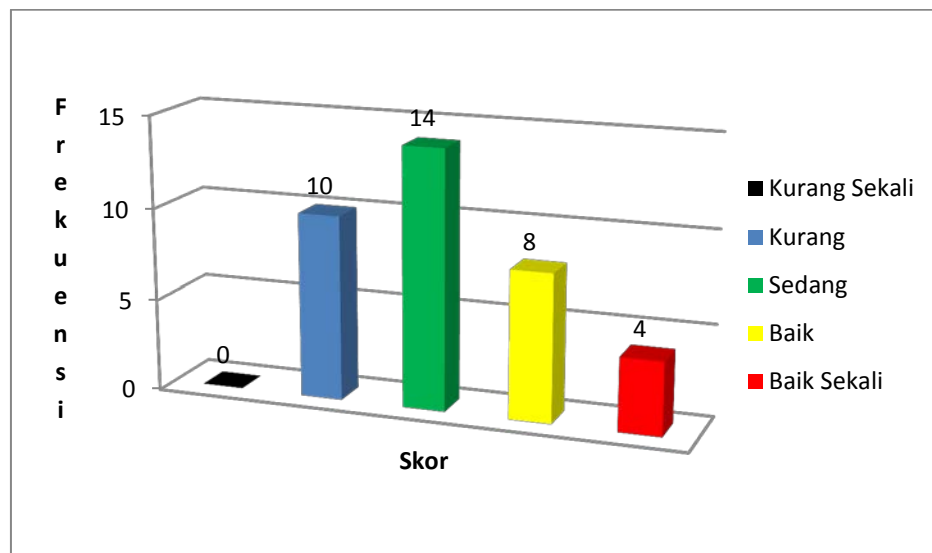
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Guling Belakang Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 7,61$	Baik Sekali	4	11,11 %
$6,64 \leq X < 7,61$	Baik	8	22,22 %
$5,67 \leq X < 6,64$	Sedang	14	38,89 %
$4,70 \leq X < 5,67$	Kurang	10	27,78 %
$X \leq 4,70$	Kurang sekali	0	0,00 %
Jumlah		36	100,00 %

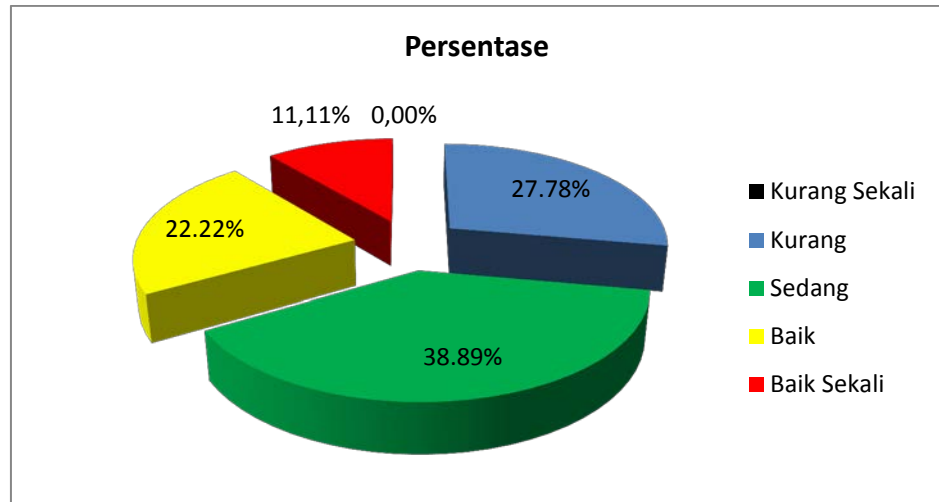
Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis pada tabel 22

halaman 53 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 4 siswa (11,11 %) dalam kategori baik sekali, 8 siswa (22,22 %) dalam kategori baik, 14 siswa (38,89 %) dalam kategori sedang, 10 siswa (27,78 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 2 karangcengis adalah kategori sedang dengan perolehan (38,89%) dari 14 siswa. Jadi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis adalah sedang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 21. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.



Gambar 22. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis.

4. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan dan Guling Belakang Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

a. Kemampuan Guling Depan Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis

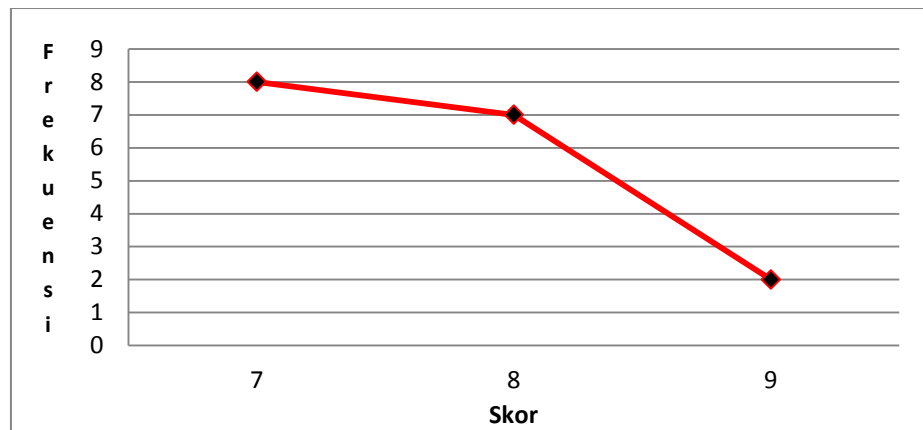
Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling depan kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis yang terdiri dari 17 siswa didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 7. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 23 halaman 55 sebagai berikut :

Tabel 23. Data Awal Distribusi Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
9	2	11,77 %
8	7	41,19 %
7	8	47,04 %
Jumlah	17	100,00 %

Berdasarkan tabel 23 halaman 55 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis,

yang berjumlah keseluruhan 17 siswa. Didapatkan skor tertinggi 9 dan skor terendah 7. *Mean* diperoleh sebesar 7,64 dan *Standar Deviasi* sebesar 0,70. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 23. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

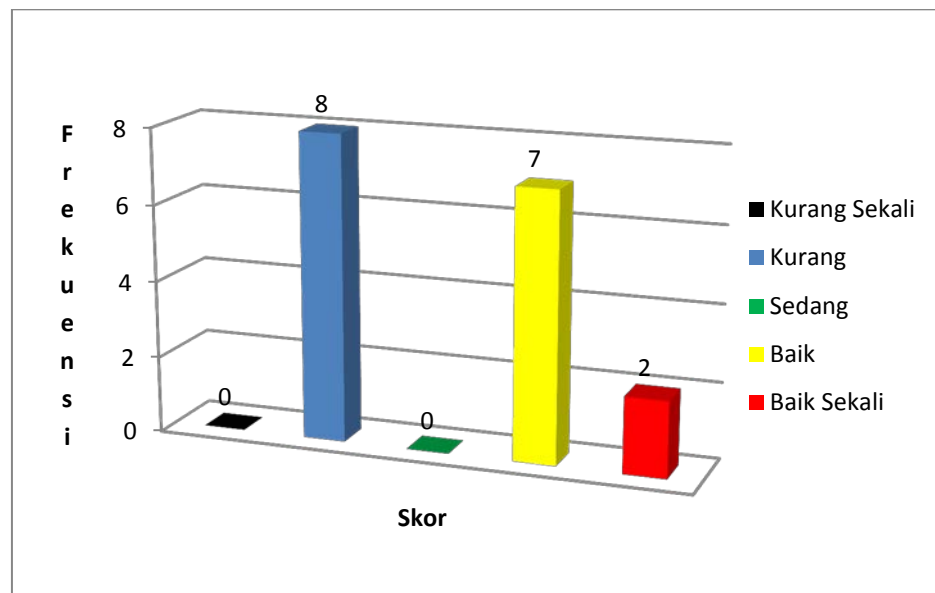
Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 23 halaman 55 kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 24 pada halaman 56 sebagai berikut :

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Guling Depan Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

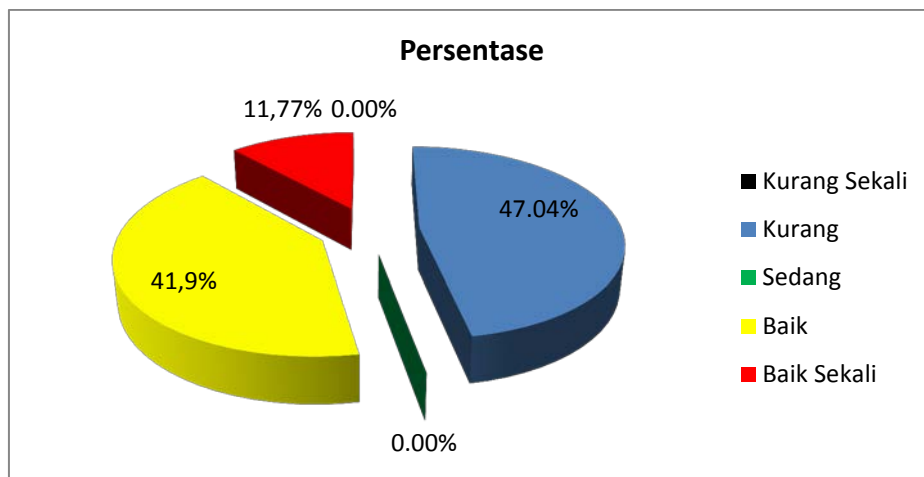
Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 8,69$	Baik Sekali	2	11,77 %
$7,99 \leq X < 8,69$	Baik	7	41,19 %
$7,29 \leq X < 7,99$	Sedang	0	0,00 %
$6,59 \leq X < 7,29$	Kurang	8	47,04 %
$X \leq 6,59$	Kurang sekali	0	0,00 %
Jumlah		17	100,00 %

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis pada tabel 24 halaman 56 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 2 siswa (11,77 %) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (41,19 %) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (47,04 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 3 karangcengis adalah kategori kurang dengan perolehan (47,04 %) dari 8 siswa. Jadi kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis adalah kurang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 24. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.



Gambar 25. Diagram Lingkaran Persentase Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

b. Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis

Data hasil penelitian tingkat kemampuan guling belakang kelas V di SD Negeri 3 Karangcengis yang terdiri dari 17 siswa didapatkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 5. Data hasil penelitian dapat disajikan dalam distribusi frekuensi seperti pada tabel 25 halaman 58.

Tabel 25. Data Awal Distribusi Frekuensi Guling Belakang Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

Skor	Frekuensi	
	Absolute	Percent
8	2	11,76 %
7	6	35,32 %
6	8	47,04 %
5	1	5,88 %
Jumlah	17	100,00 %

Berdasarkan tabel 25 halaman 58 data awal distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis yang berjumlah keseluruhan 17 siswa. Didapatkan skor tertinggi 8 dan skor terendah 5. *Mean* diperoleh sebesar 6,58 dan *Standar Deviasi*

sebesar 0,79. Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat disajikan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut :



Gambar 26. Grafik Histogram Data Awal Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

Deskripsi dari hasil data awal penelitian yang disajikan dalam distribusi frekuensi pada tabel 25 halaman 58 kemampuan guling belakang siswa kelas V di SD Negeri 1 Karangcengis dapat dikonfersikan dengan kategori skor baku yang dapat disajikan pada tabel 26 pada halaman 59 sebagai berikut :

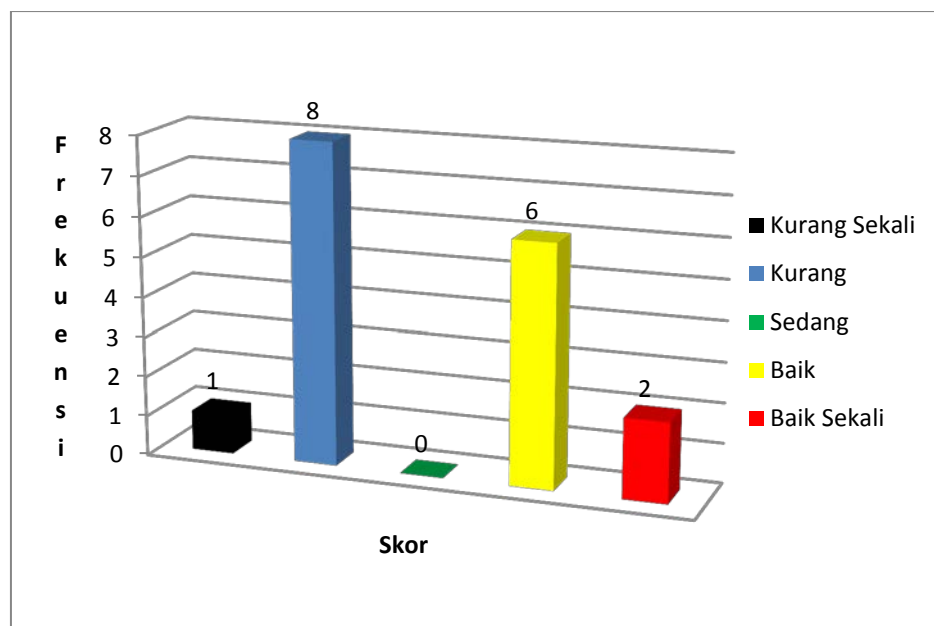
Tabel 26. Distribusi Frekuensi Guling Belakang Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq 7,76$	Baik Sekali	2	11,76 %
$6,97 \leq X < 7,76$	Baik	6	35,32 %
$6,18 \leq X < 6,97$	Sedang	0	0,00 %
$5,39 \leq X < 6,18$	Kurang	8	47,04 %
$X \leq 5,39$	Kurang sekali	1	5,88 %
Jumlah		17	100,00 %

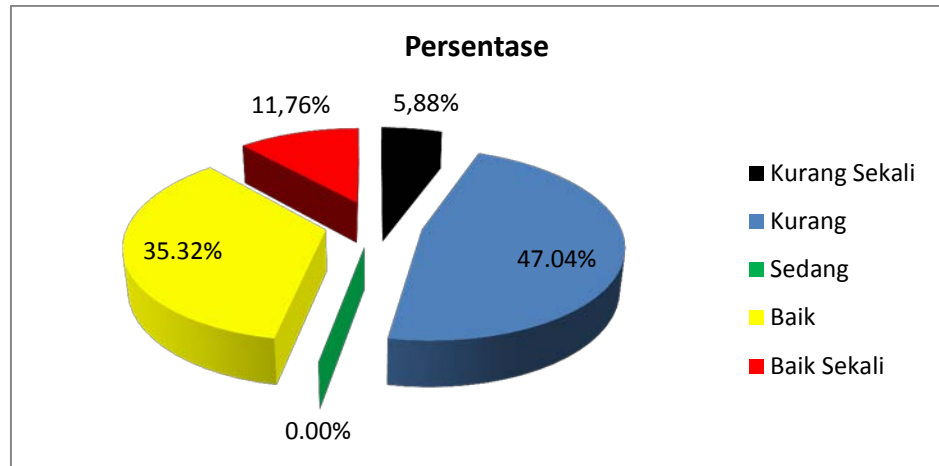
Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis pada tabel 26

halaman 59 yang sudah di konfersikan dengan kategori skor baku didapatkan 2 siswa (11,76 %) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (35,32 %) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (47,04 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (5,88 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 3 karangcengis adalah kategori kurang dengan perolehan (47,04 %) dari 8 siswa. Jadi kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis adalah Kurang.

Berdasarkan keterangan data di atas dapat disajikan dalam diagram batang dan diagram lingkaran kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis, sebagai berikut :



Gambar 27. Diagram Batang Frekuensi Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.



Gambar 28. Diagram Lingkaran Peesentase Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis.

C. Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian Siswa Kelas V di SD Negeri di Gugus Gatot Subroto yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis yang keseluruhan berjumlah 76 siswa. SD Negeri 1 Karangcengis berjumlah 23 siswa, SD Negeri 2 Karangcengis berjumlah 36, dan SD Negeri 3 Karangcengis berjumlah 17 siswa.

Keseluruhan kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis terdapat 5 siswa (6,57 %) dalam kategori baik sekali, 25 siswa (32,89 %) dalam kategori baik, 37 siswa (48,68 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 9 siswa (11,86 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi kemampuan guling depan terbanyak diperoleh pada kategori sedang dengan (48,68%) dari

37 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto yaitu di SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis adalah sedang. Sedangkan keseluruhan kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis terdapat 11 siswa (14,49 %) dalam kategori baik sekali, 23 siswa (30,26 %) dalam kategori baik, 30 siswa (39,47 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 12 siswa (15,78 %) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi kemampuan guling belakang terbanyak diperoleh pada kategori sedang dengan (39,47 %) dari 30 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis adalah sedang.

Setelah diketahui perhitungan dari keseluruhan kemampuan guling depan dan guling belakang siswa kelas V di SD N Gugus Gatot Subroto yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis, dan SD Negeri 3 Karangcengis, maka dapat diketahui kemampuan guling depan dan guling belakang dari masing-masing Sekolah Dasar.

1. Kemampuan guling depan dan guling belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis dari 23 siswa, didapatkan 1 siswa (4,36 %) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (30,41 %) dalam kategori baik, 13 siswa (56,51 %)

dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 2 siswa (8,72 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 1 karangcengis adalah kategori sedang dengan perolehan (56,51 %) oleh 13 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis adalah sedang. Sedangkan kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis didapatkan 1 siswa (4,34 %) dalam kategori baik sekali, 4 siswa (17,39 %) dalam kategori baik, 8 siswa (34,78 %) dalam kategori sedang, 9 siswa (39,15 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (4,34 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 1 karangcengis adalah kategori kurang dengan perolehan (39,13 %) oleh 9 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcengis adalah kurang.

2. Kemampuan guling depan dan guling belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

Kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 2 Karangcengis dari 36 siswa, didapatkan 2 siswa (5,56 %) dalam kategori baik sekali, 11 siswa (30,56 %) dalam kategori baik, 16 siswa (44,44 %) dalam kategori sedang, 1 siswa (11,11 %) dalam kategori kurang, dan 3 siswa (8,33 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 2 karangcengis adalah kategori sedang dengan perolehan (44,44 %) oleh 13 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan siswa kelas V SD N 2

Karancengsis adalah sedang. Sedangkan kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 2 Karancengsis didapatkan 4 siswa (11,11 %) dalam kategori baik sekali, 8 siswa (22,22 %) dalam kategori baik, 14 siswa (38,89 %) dalam kategori sedang, 10 siswa (27,78 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD N 2 karancengsis adalah kategori sedang dengan perolehan (38,89 %) oleh 14 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 2 Karancengsis adalah sedang.

3. Kemampuan guling depan dan guling belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karancengsis

Kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Karancengsis dari 17 siswa, didapatkan 2 siswa (11,77 %) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (41,19 %) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (47,04 %) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 3 Karancengsis adalah kategori kurang dengan perolehan (47,04 %) oleh 8 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan siswa kelas V SD Negeri 3 Karancengsis adalah kurang. Sedangkan kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 3 Karancengsis didapatkan 2 siswa (11,76 %) dalam kategori baik sekali, 6 siswa (35,32 %) dalam kategori baik, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori sedang, 8 siswa (47,04 %) dalam kategori kurang, dan 1 siswa (5,88 %) dalam kategori kurang sekali. Kategori yang paling

banyak diperoleh oleh siswa kelas V SD Negeri 3 karangcengis adalah kategori kurang dengan perolehan (47,04 %) oleh 8 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 3 Karangcengis adalah kurang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan dan guling belakang siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis dan SD Negeri 3 Karangcengis berkategori sedang. Secara keseluruhan kemampuan guling depan didapatkan 5 siswa (6,57 %) dalam kategori baik sekali, 25 siswa (32,89 %) dalam kategori baik, 37 siswa (48,68 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 9 siswa (11,86 %) dalam kategori kurang sekali. Sedangkan kemampuan guling belakang didapatkan 11 siswa (14,49 %) dalam kategori baik sekali, 23 siswa (30,26 %) dalam kategori baik, 30 siswa (39,47 %) dalam kategori sedang, 0 siswa (0,00 %) dalam kategori kurang, dan 12 siswa (15,78 %) dalam kategori kurang sekali.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini diharapkan memberikan implikasi yang positif untuk baik sekolah, guru dan siswa. Beberapa implikasi tersebut antara lain:

1. Bagi sekolah, agar dapat lebih memperhatikan siswanya agar dapat bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, dan juga untuk mengusahakan melengkapi sarana dan prasarana yang masih kurang.

2. Bagi guru PJOK, untuk memberi pembelajaran yang lebih menyenangkan dan efektif agar siswa lebih menyukai dan senang mengikuti pembelajaran PJOK khususnya dalam senam lantai materi guling depan dan guling belakang.
3. Bagi siswa, untuk lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya senam lantai materi guling depan dan guling belakang.

C. Kekurangan

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi hasil penelitian, maka penulis dapat menyimpulkan dari kekurangan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya kesungguhan siswa dalam mengikuti tes guling depan dan guling belakang.
2. Guru harus memperhatikan siswa yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran guling depan dan guling belakang.
3. Rubrik penilaian kinerja guling depan dan guling belakang perlu di *Expert Gudgemen*.

D. Saran

Berdasarkan Kesimpulan, implikasi dan kekurangan hasil penelitian, maka penulis dapat mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Siswa kelas V SD Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga yaitu SD Negeri 1 Karangcengis, SD Negeri 2 Karangcengis,

dan SD Negeri 3 Karangcegis, supaya lebih giat lagi berlatih dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan dan guling belakang.

2. Guru PJOK untuk lebih memperhatikan siswa yang masih kurang dalam melakukan guling depan dan guling belakang dan memberi pembelajaran yang lebih efektif lagi supaya siswa lebih giat lagi dalam mengikuti pembelajaran.
3. Peneliti agar lebih mendalami lagi tentang pembelajaran senam lantai materi guling depan dan guling belakang di Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afri Bernada Cinta Dea. (2013). *Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Pengasih*. Yogyakarta: FIK UNY
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdikbud.
- _____. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Agus Munadlir. (2008). *Guru dan Siswa dalam Proses Belajar Mengajar*. Yogyakarta: Kaliwangi Offset.
- Aip Syafrudin dan Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Arif Rohman. (2003). *Memahami Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: CV Aswaja Pressindo.
- Arma Abdulallah dan Agus Munadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Biasworo Adisuyanto Aka. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dimiyati dan Mudjiyono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Etta Mamang Sangadji dan Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian-Pendekatan Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Imam Soejoedi. (1978). *Senam dan Metodik*. Jakarta: PT New Aqua Pres.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nini Subini. (2012). *Psikologi Pembelajaran*. Yogyakarta: Mentari Pustaka.
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2005). *Managemen Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

_____. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sunarto dan B. Agung Hartono. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 2 Karanggedang

Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan SD N 2 Karanggedang

Rubik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	-	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	-	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	-	-	✓	-	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-
Jumlah		7	7	6	7	6	7	7	7	8	5	-	7	7	5	6	6	6	7

Penilai

SUKIRMAN ADI W

11604229002

Lampiran 1. Lanjutan 1

Tes Uji Coba Instrumen Guling Belakang SD N 2 Karanggedang

Rubik Penilaian Tes Uji Coba Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	-	-	-	✓	✓
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	-	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-
	3. pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	-
Jumlah		6	6	7	7	5	5	6	8	5	-	6	5	7	6	6	6	7	7

Penilai



SUKIRMAN ADI WIDODO

11604229002

Lampiran 1. Lanjutan 2

Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan SD N 2 Karanggedang

Rubik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus.	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	-	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	✓
Jumlah		8	7	7	6	7	6	8	7	8	5	-	8	7	5	5	6	6	8

Penilai

Muh. Mubarak
NIM. 11604224010

Lampiran 1. Lanjutan 3

Tes Uji Coba Instrumen Guling Belakang SD N 2 Karanggedang

Rubik Penilaian Tes Uji Coba Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Pandangan ke depan.	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	✓
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	-	-	-	✓
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	✓	✓	-	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	-	-	✓	✓	-	-	-	✓
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-
Jumlah		7	7	7	6	7	5	5	7	7	4	-	6	6	5	5	5	5	7

Petilai

Muh. Mubarak
NIM. 11604224010

Lampiran 1. Lanjutan 4

Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan SD N 2 Karanggedang

Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapa tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		6	8	7	7	7	8	7	6	8	5	7	8	7	6	6	5	6	7

Penilai

Ari Widyantoro.
1604224052.

Lampiran 1. Lanjutan 4

Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan SD N 2 Karanggedang

Rubrik Penilaian Tes Uji Coba Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karanggedang

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		7	8	6	7	6	6	5	6	8	5	-	7	7	6	6	6	5	7

Penilai

Ari Widyanoro
11604224052

Lampiran 2.

Daftar Siswa Kelas V SD N 2 Karanggedang

No	Nama	JK
1.	Sofya Ardani	L
2.	Fadil Rifa'i	L
3.	Mmistono	L
4.	Arif Mustofa	L
5.	Hilmi Faizal	P
6.	Roisyah	P
7.	Siti Musyawaroh	L
8.	M. Nur Faizun	L
9.	Yusi Maulana	L
10.	Selfi Nofiatun	P
11.	Anggita Putri	P
12.	Nisa Anjelina	P
13.	Aji Setiawan	L
14.	Amel K. Laela	P
15.	Septiono Bobby	L
16.	Afifah A.	P
17.	Nurul Hikmah	P
18.	Deni Setiawan	L

Lampiran 3.

Data Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan dan Guling Belakang Kelas V SD N 2 Karanggedang

Data Tes Uji Coba Instrumen Guling Depan SD Negeri 2 Karanggedang

No	Nama	JK	Penilai			Total
			Sukirman A.W	Muh. Mubarok	Ari Widyantoro	
			Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	
1	S.A	L	3	1	3	7
2	F.R	L	3	1	3	7
3	M	L	3	2	1	6
4	A.M	L	3	1	3	7
5	H.F	P	3	1	2	6
6	R	P	3	3	1	7
7	S.M	L	3	3	1	7
8	M.N.F	L	3	3	1	7
9	Y.M	L	3	3	2	8
10	S.N	P	2	0	3	5
11	A.P	P	-	-	-	-
12	N.A	P	3	2	2	7
13	A.S	L	3	2	2	7
14	A.K.L	P	2	0	3	5
15	S.B	L	3	2	1	6
16	A.A	P	3	0	3	6
17	N.H	P	3	1	2	6
18	D.S	L	3	3	1	7

Lampiran 3. Lanjutan 1**Data Tes Uji Coba Instrumen Guling Belakang SD Negeri 2 Karanggegang**

No	Nama	JK	Penilai			
			Sukirman A.W	Muh. Mubarok	Ari Widyantoro	Total
Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan				
1	S.A	L	3	1	2	6
2	F.R	L	3	0	3	6
3	M	L	3	0	3	6
4	A.M	L	3	3	1	7
5	H.F	P	3	1	3	7
6	R	P	3	0	2	5
7	S.M	L	3	0	2	5
8	M.N.F	L	2	1	3	6
9	Y.M	L	3	3	2	8
10	S.N	P	2	0	3	5
11	A.P	P	-	-	-	-
12	N.A	P	2	1	3	6
13	A.S	L	3	0	2	5
14	A.K.L	P	1	3	3	7
15	S.B	L	3	2	1	6
16	A.A	P	3	2	1	6
17	N.H	P	3	1	2	6
18	D.S	L	3	3	1	7

Lampiran 4.

Uji Validitas Guling Depan dan Guling Belakang SD N 2 Karanggedang

		Correlations			
Kemampuan		Guling Depan	Guling Depan	Guling Belakang	Guling Belakang
Guling Depan	Pearson Correlation	1	,753**	,177	,572*
	Sig. (2-tailed)		,000	,497	,016
	N	17	17	17	17
Guling Depan	Pearson Correlation	,753**	1	,171	,699**
	Sig. (2-tailed)	,000		,512	,002
	N	17	17	17	17
Guling Belakang	Pearson Correlation	,177	,171	1	,504*
	Sig. (2-tailed)	,497	,512		,039
	N	17	17	17	17
Guling Belakang	Pearson Correlation	,572*	,699**	,504*	1
	Sig. (2-tailed)	,016	,002	,039	
	N	17	17	17	17

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Guling Depan SD N 2 Karanggedang

		Correlations	
Kemampuan		Guling Depan	Guling Depan
Guling Depan	Pearson Correlation	1	,753**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	17	17
Guling Depan	Pearson Correlation	,753**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	17	17

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Validitas Guling Belakang SD N 2 Karanggedang

		Correlations	
Kemampuan		Guling Belakang	Guling Belakang
Guling Belakang	Pearson Correlation	1	,504*
	Sig. (2-tailed)		,039
	N	17	17
Guling Belakang	Pearson Correlation	,504*	1
	Sig. (2-tailed)	,039	
	N	17	17

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5.

Uji Reliabilitas Guling Depan dan Guling Belakang SD N 2 Karanggedang

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	17	94,4
Excluded ^a	1	5,6
Total	18	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,790	4

Item-Total Statistics

Kemampuan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Guling Depan	18,7647	5,816	,652	,723
Guling Depan	18,5882	4,507	,691	,690
Guling Belakang	19,1765	6,779	,326	,854
Guling Belakang	19,3529	4,493	,784	,633

Reliabilitas Guling Depan SD N 2 Karanggedang

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	17	94,4
Excluded ^a	1	5,6
Total	18	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,834	2

Item-Total Statistics

Kemampuan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Guling Depan	6,7059	1,221	,753	.
Guling Depan	6,5294	,640	,753	.

Lampiran 5. Lanjutan 1

Reliabilitas Guling Belakang SD N 2 Karanggedang

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	17	94,4
	Excluded ^a	1	5,6
	Total	18	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,663	2

Item-Total Statistics

Kemampuan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Guling Belakang	5,9412	1,059	,504	.
Guling Belakang	6,1176	,735	,504	.

Lampiran 6.

Penilaian Tes Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD N 1 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	✓
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓
Jumlah		8	8	8	7	7	8	7	7	7	8	7	6	6

Lampiran 6. Lanjutan 1

Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD N 1 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek													
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	-	-	✓		✓	✓	✓	✓	-	✓	✓		✓	
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	-	✓		✓	✓	✓	✓	✓	-	✓		✓	
	3. Pandangan mata ke matras	-	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		-	
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapa tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus.	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
	2. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	-	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	✓		-	-	✓	✓	✓	-	✓		✓	
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓		✓	✓	-	✓	✓	✓	-		✓	
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓		-	-	-	-	✓	✓	-		-	
Jumlah		6	7	9		7	7	7	8	8	7	7		7	

Penilai



Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

Lampiran 6. Lanjutan 2

Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD N 1 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
	3. kedua lengan di samping badan.	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
	2. Gulingkan badan kebelakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓		✓	-
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	-	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓		✓	✓
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	-	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	✓		-	-
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓		✓	✓
	3. pandangan ke depan atas.	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓		-	✓
Jumlah		6	7	8	6	5	6	7	6	6	7		7	7

Lampiran 6. Lanjutan 3

Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD N 1 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek															
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-			
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	-	-	✓	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	✓			
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	✓			
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	3. pandangan ke depan atas.	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-			
Jumlah		6	6	8	9	8	6	8	7	6	7	7	7	7			

Penilai



Ery Wahyu Findriatmoko

NIM. 11604224004

Lampiran 7.

Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcengis

No	Nama	JK
1.	Imas Sufah	P
2.	Arul Labil L.	L
3.	Ardian A.	L
4.	Arif Saefullah	L
5.	Desi Pungki	P
6.	Dinda Putri	P
7.	Dandi Putra	L
8.	Lulu Jl. Dwi	P
9.	Rifki Naufal	L
10.	Yayan Tri M.	L
11.	Vita Nur A.	P
12.	Nyimas Bunga	P
13.	Dea Lestari	P
14.	Anggita Nia	P
15.	Ibnu Nur F.	L
16.	Aditya Rafizqi	L
17.	Denis Endu A.	L
18.	Rusli	L
19.	Dafia Ikro	P
20.	Irfan Risaid	L
21.	Nur Cahyo	L
22.	Diki Febrianto	L
23.	Andriana	L
24.	Afra Amelia	P
25.	Hepy	P
26.	Dania	P

Lampiran 8.

Data Penelitian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD N 1 Karangcengis

Data Penelitian Guling Depan SD Negeri 1 Karangcengis

No	Nama	JK	Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	Total
1	I.S	P	2	3	3	8
2	A.L.L	L	2	3	3	8
3	A.A	L	3	3	2	8
4	A.S	L	2	3	2	7
5	D.P	P	3	3	1	7
6	D.P	P	3	3	2	8
7	D.P	L	2	3	2	7
8	L.J.D	P	1	3	3	7
9	R.N	L	3	3	1	7
10	Y.T.M	L	3	3	2	8
11	V.N.A	P	-	-	-	-
12	N.B	P	2	3	2	7
13	D.L	P	3	3	0	6
14	A.N	P	1	2	3	6
15	I.N.F	L	1	3	3	7
16	A.R	L	3	3	3	9
17	D.E.A	L	-	-	-	-
18	R	L	3	3	1	7
19	D.I	P	3	3	1	7
20	I.R	L	3	3	1	7
21	N.C	L	3	3	2	8
22	D.F	L	2	3	3	8
23	A	L	2	3	2	7
24	A.A	P	3	3	1	7
25	H	P	-	-	-	-
26	D	P	2	3	2	7

Lampiran 8. Lanjutan 1**Data Penelitian Guling Belakang SD Negeri 1 Karangcengis**

No	Nama	JK	Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	Total
1	I.S	P	2	2	2	6
2	A.L.L	L	3	3	1	7
3	A.A	L	3	3	2	8
4	A.S	L	3	1	2	6
5	D.P	P	3	0	2	5
6	D.P	P	3	2	1	6
7	D.P	L	3	3	1	7
8	L.J.D	P	3	1	2	6
9	R.N	L	3	1	2	6
10	Y.T.M	L	2	3	2	7
11	V.N.A	P	-	-	-	-
12	N.B	P	3	3	1	7
13	D.L	P	3	2	2	7
14	A.N	P	3	1	2	6
15	I.N.F	L	3	1	2	6
16	A.R	L	3	3	2	8
17	D.E.A	L	-	-	-	-
18	R	L	3	3	3	9
19	D.I	P	3	3	2	8
20	I.R	L	3	1	2	6
21	N.C	L	3	3	2	8
22	D.F	L	3	2	2	7
23	A	L	3	1	2	6
24	A.A	P	3	3	1	7
25	H	P	-	-	-	-
26	D	P	3	2	2	7

Lampiran 9.

Penilaian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 2 Karangcengis

Tes Guling Depan SD N 2 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	✓	-	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus.	✓	✓	-	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	✓	✓	-	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	-	-	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	-	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	-	-	✓	✓	✓	✓		-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	-		-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	-	-	-		✓	-	-	-	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		8	8	6	7	8	7		7	7	7	7	6	9	7	8	8	5	6	8	8

Lampiran 9. Lanjutan 1

Tes Guling Depan SD N 2 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	✓	
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
	3. Pandangan mata ke matras	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapa tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	2. Masukan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	
	2. Kedua lengaan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	
	3. Pandangan ke depan atas.	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	
Jumlah		7	8	8	7	7	5	8	6	7	7	8	5	7	7	7	9	7	

Penilai

Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

Lampiran 9. Lanjutan 2

Tes Guling Belakang SD N 2 Karangcengis

Rubrik Penilaian Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	-	✓	✓	✓	✓	✓		-	-	✓	✓	✓	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	-	-	-	-	✓	✓		✓	✓	-	-	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	✓	
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	-	-	-	-	✓		-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	-	-	✓	-	✓	✓	-	✓	✓
	3. pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		6	6	6	6	5	8		6	7	7	6	6	7	5	7	6	5	6	7	8

Lampiran 9. Lanjutan 3

Tes Guling Belakang SD N 2 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	-	-	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	-	✓	✓	-	-	-	✓	-	-	-	✓	-	-	✓	-	✓	✓	
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	-	✓	-	-	-	✓	✓	✓	-	
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	✓	-	
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	-	-	
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	3. pandangan ke depan atas.	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
Jumlah		5	7	8	5	5	5	6	6	5	7	6	5	5	7	6	8	6	

Penilai



Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

Lampiran 10.

Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 2 Karangcengis

No	Nama	JK
1.	Anwar Arbi Nur	L
2.	Abdul Ghofur	L
3.	Khikmah Angen	P
4.	Indah Putri Lestari	P
5.	Teska Aulia Putri	P
6.	Afrian Triono	L
7.	Rifki Mayhasim	L
8.	Rohim	L
9.	Tegar Setiawan	L
10.	Teni Hekasya	P
11.	Adri Hamidi	L
12.	Nuning Nurfika	P
13.	Tatit Risky Rahayu	L
14.	Arif Manana	L
15.	Aditya Putra	L
16.	Agustina Mahardika	P
17.	Ana Faila Syufa	P
18.	Eridni Budiarti	P
19.	Faris Nur Salim	L
20.	Fahmi Rasyid Didik	P
21.	Fyera Fahma N.	P
22.	Helmi Ferdiansyah	L
23.	Iksanudin	L
24.	Jingha	P
25.	Khodariah	P
26.	Melina Tri Wulandari	P
27.	Meysa Sofiatul	P
28.	Nurika Ayu Sahara	P
29.	Nurita Fitriani	P
30.	Rafi Dzulfikar	L
31.	Resti Indriani	P
32.	Sista Puspita	P
33.	Umu Sarifati	P
34.	Triyanto	L
35.	Agil Nur Hidayat	L
36.	Dimas Satriyo	L
37.	Utari Setyaningsih	P

Lampiran 11.

Data Penelitian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD N 2 Karangcengis

Data Penelitian Guling Depan SD Negeri 2 Karangcengis

No	Nama	JK	Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	Total
1	A.A.N	L	3	3	2	8
2	A.G	L	3	3	2	8
3	K.A	P	3	0	3	6
4	I.P.L	P	2	3	2	7
5	T.A.P	P	3	3	2	8
6	A.T	L	3	3	1	7
7	R.M	L	-	-	-	-
8	R	L	3	3	1	7
9	T.S	L	2	3	2	7
10	T.H	P	3	3	1	7
11	A.H	L	3	2	2	7
12	N.N	P	2	2	2	6
13	T.R.R	L	3	3	3	9
14	A.M	L	3	2	2	7
15	A.P	L	2	3	3	8
16	A.M	P	3	3	2	8
17	A.F.S	P	2	1	2	5
18	E.B	P	3	1	2	6
19	F.N.S	L	3	3	2	8
20	F.R.D	P	2	3	3	8
21	F.F.N	P	2	3	2	7
22	H.F	L	3	3	2	8
23	I	L	3	3	2	8
24	J	P	3	3	1	7
25	K	P	2	3	2	7
26	M.T.W	P	3	0	2	5
27	M.S	P	2	3	3	8
28	N.A.S	P	3	1	2	6
29	N.F	P	2	3	2	7
30	R.D	L	3	3	1	7
31	R.I	P	2	3	3	8
32	S.P	P	1	1	3	5
33	U.S	P	3	2	2	7
34	T	L	2	2	3	7
35	A.N.H	L	3	3	1	7
36	D.S	L	3	3	3	9
37	U.S	P	3	3	1	7

Lampiran 11. Lanjutan 1

Data Penelitian Guling Belakang SD Negeri 2 Karangcengis

No	Nama	JK	Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	Total
1	A.A.N	L	3	0	3	6
2	A.G	L	3	1	2	6
3	K.A	P	3	1	2	6
4	I.P.L	P	3	1	2	6
5	T.A.P	P	3	0	2	5
6	A.T	L	3	2	3	8
7	R.M	L	-	-	-	-
8	R	L	3	1	2	6
9	T.S	L	3	1	3	7
10	T.H	P	3	2	2	7
11	A.H	L	3	1	2	6
12	N.N	P	3	1	2	6
13	T.R.R	L	3	2	2	7
14	A.M	L	2	0	3	5
15	A.P	L	3	2	2	7
16	A.M	P	3	0	3	6
17	A.F.S	P	3	0	2	5
18	E.B	P	3	1	2	6
19	F.N.S	L	2	2	3	7
20	F.R.D	P	3	3	2	8
21	F.F.N	P	3	0	2	5
22	H.F	L	3	2	2	7
23	I	L	2	3	3	8
24	J	P	2	0	3	5
25	K	P	3	0	2	5
26	M.T.W	P	3	0	2	5
27	M.S	P	2	2	2	6
28	N.A.S	P	2	1	3	6
29	N.F	P	3	0	2	5
30	R.D	L	3	2	2	7
31	R.I	P	2	1	3	6
32	S.P	P	3	0	2	5
33	U.S	P	2	0	3	5
34	T	L	3	2	2	7
35	A.N.H	L	3	1	2	6
36	D.S	L	3	3	2	8
37	U.S	P	3	1	2	6

Lampiran 12.

Penilaian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD Negeri 3 Karangcengis

Tes Guling Depan SD N 3 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Depan Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki rapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓		-	✓	✓	-	✓
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas samping telinga	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan mata ke matras	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-		-	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahan kan lurus.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras.	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓		✓	-	-	✓	✓
	3. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	-	✓	✓
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓		✓	-	✓	✓	✓
	2. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	3. Pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		9	8	8	7	8	8	7	7	7	7	8	8		9	7	7	8	9

Penilai



Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

Lampiran 12. Lanjutan 1

Tes Guling Depan SD N 3 Karangcengis

Rubik Penilaian Tes Guling Belakang Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis

Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Faktor	Indikator	Subyek																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tahap persiapan	1. Lakukan sikap membelakangi arah gerakan (matras).	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	2. Pandangan ke depan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	3. kedua lengan di samping badan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Tahap gerakan	1. Panggul diturunkan ke arah matras bersamaan kedua lutut direndahkan, pada saat panggul menyentuh matras kedua tangan di samping telinga dengan telapak tangan menghadap atas dan dagu menempel dada.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	2. Gulingkan badan ke belakang hingga kedua lutut tetap tertekuk mengikuti gerakan badan dan telapak tangan menempel matras.	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		-	-	-	✓	✓
	3. Teruskan gerakan kaki ke belakang hingga telapaknya menyentuh matras. Dengan sedikit bantuan dorongan kedua telapak tangan posisi badan jongkok lalu berdiri.	-	-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		-	-	-	-	-
Akhir gerakan	1. Berdiri dengan kedua kaki rapat.	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓	-	✓		-	✓	✓	-	✓
	2. lalu kedua tangan lurus ke atas di samping telinga.	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓		✓	✓	-	✓	✓
	3. pandangan ke depan atas.	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Jumlah		6	7	8	6	7	8	7	5	6	6	7	6		6	6	7	6	7

Penilai

Ery Wahyu Findriatmoko
NIM. 11604224004

Lampiran 13.

Daftar Siswa Kelas V SD Negeri 3 Karangcengis

No	Nama	JK
1.	Aisyatun Aniqmah	P
2.	Alfian Nur Fauzi	L
3.	Amin Faozan	L
4.	Aprilia Safitri	P
5.	Bayu Setio Widodo	L
6.	Dalfa Setiawan	L
7.	Difa Afif Kurniawan	L
8.	Ifa Apriati	P
9.	Indri Olivia Safitri	P
10.	Junita Dwi Lestari	P
11.	Matuf Hidayat	L
12.	Nur Afiqoh	P
13.	Rita Mugiarti	P
14.	Sandra Safisis	P
15.	Saringatul Ngafingah	P
16.	Suharno	L
17.	Vania Dwi Latifah	P
18.	Wilis Anitasari	P

Lampiran 14.

Data Penelitian Tes Guling Depan dan Guling Belakang SD N 3 Karangcengis

Data Penelitian Tes Guling Depan SD Negeri 3 Karangcengis

No	Nama	JK	Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	Total
1	A.A	P	3	3	3	9
2	A.N.F	L	2	3	3	8
3	A.F	L	2	3	3	8
4	A.S	P	3	2	2	7
5	B.S.W	L	3	3	2	8
6	D.S	L	3	3	2	8
7	D.A.K	L	2	3	2	7
8	I.A	P	3	2	2	7
9	I.O.S	P	3	3	1	7
10	J.D.L	P	2	2	3	7
11	M.H	L	3	3	2	8
12	N.A	P	2	3	3	8
13	R.M	P	-	-	-	-
14	S.S	P	1	3	3	7
15	S.N	P	3	2	2	7
16	S	L	3	1	3	7
17	V.D.L	P	2	3	3	8
18	W	P	3	3	3	9

Lampiran 14. Lanjutan 1**Data Penelitian Tes Guling Belakang SD Negeri 3 Karangcengis**

No	Nama	JK	Faktor			
			Tahap Awal	Tahap Gerakan	Akhir Gerakan	Total
1	A.A	P	3	1	2	6
2	A.N.F	L	3	1	2	7
3	A.F	L	3	3	2	8
4	A.S	P	3	1	2	6
5	B.S.W	L	3	2	2	7
6	D.S	L	3	3	2	8
7	D.A.K	L	2	2	3	7
8	I.A	P	3	0	2	5
9	I.O.S	P	3	0	3	6
10	J.D.L	P	3	2	1	6
11	M.H	L	3	2	2	7
12	N.A	P	3	1	2	6
13	R.M	P	-	-	-	-
14	S.S	P	3	1	2	6
15	S.N	P	3	0	3	6
16	S	L	3	1	2	7
17	V.D.L	P	3	1	2	6
18	W	P	3	2	3	7

Lampiran 15.

Frekuensi Data Hasil Penelitian

Frequencies

		Statistics				
		Keseluruhan Guling Depan	Keseluruhan Guling Belakang	Guling Depan SD N 1 Karangcegis	Guling Depan SD N 2 Karangcegis	Guling Depan SD N 3 Karangcegis
N	Valid	76	76	23	36	17
	Missing	5	5	58	45	64
	Mean	7,3026	6,4474	7,3043	7,1389	7,6471
	Std. Error of Mean	,09915	,10986	,14657	,16500	,17023
	Median	7,0000	6,0000	7,0000	7,0000	8,0000
	Mode	7,00	6,00	7,00	7,00	7,00
	Std. Deviation	,86440	,95770	,70290	,99003	,70189
	Variance	,747	,917	,494	,980	,493
	Range	4,00	4,00	3,00	4,00	2,00
	Minimum	5,00	5,00	6,00	5,00	7,00
	Maximum	9,00	9,00	9,00	9,00	9,00
	Sum	555,00	490,00	168,00	257,00	130,00
				Guling Belakang SD N 1 Karangcegis	Guling Belakang SD N 2 Karangcegis	Guling Belakang SD N 3 Karangcegis
				23	36	17
				58	45	64
				6,7826	6,1667	6,5882
				,19838	,16183	,19287
				7,0000	6,0000	7,0000
				6,00	6,00	6,00
				,95139	,97101	,79521
				,905	,943	,632
				4,00	3,00	3,00
				5,00	5,00	5,00
				9,00	8,00	8,00
				156,00	222,00	112,00

Lampiran 15. Lampiran 1

Frequency Table

Keseluruhan Guling Depan				
Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	3	3,7	3,9	3,9
6,00	6	7,4	7,9	11,8
Valid 7,00	37	45,7	48,7	60,5
8,00	25	30,9	32,9	93,4
9,00	5	6,2	6,6	
Total	76	93,8	100,0	100,0
Missing System	5	6,2		
Total	81	100,0		

Keseluruhan Guling Belakang				
Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	12	14,8	15,8	15,8
6,00	30	37,0	39,5	55,3
Valid 7,00	23	28,4	30,3	85,5
8,00	10	12,3	13,2	98,7
9,00	1	1,2	1,2	
Total	76	93,8	100,0	100,0
Missing System	5	6,2		
Total	81	100,0		

Frequency Table

Guling Depan SD N 1 Karangcengis				
Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
6,00	2	2,5	8,7	8,7
Valid 7,00	13	16,0	56,5	65,2
8,00	7	8,6	30,4	95,7
9,00	1	1,2	4,4	
Total	23	28,4	100,0	100,0
Missing System	58	71,6		
Total	81	100,0		

Guling Depan SD N 2 Karangcengis				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
5,00	3	3,7	8,3	8,3
6,00	4	4,9	11,1	19,4
Valid 7,00	16	19,8	44,4	63,9
8,00	11	13,6	30,6	94,4
9,00	2	2,5	5,6	100,0
Total	36	44,4	100,0	
Missing System	45	55,6		
Total	81	100,0		

Lampiran 15. Lampiran 2

Guling Depan
SD N 3 Karangcengis

Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7,00	8	9,9	47,0	47,1
8,00	7	8,6	41,2	88,2
9,00	2	2,5	11,8	
Total	17	21,0	100,0	100,0
Missing System	64	79,0		
Total	81	100,0		

Frequency Table

Guling Belakang
SD N 1 Karangcengis

Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5,00	1	1,2	4,3	4,3
6,00	9	11,1	39,2	43,5
7,00	8	9,9	34,8	78,3
8,00	4	4,9	17,4	95,7
9,00	1	1,2	4,3	
Total	23	28,4	100,0	100,0
Missing System	58	71,6		
Total	81	100,0		

Guling Belakang
SD N 2 Karangcengis

Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5,00	10	12,3	27,8	27,8
6,00	14	17,3	38,9	66,7
7,00	8	9,9	22,2	88,9
8,00	4	4,9	11,1	
Total	36	44,4	100,0	100,0
Missing System	45	55,6		
Total	81	100,0		

Guling Belakang
SD N 3 Karangcengis

Skor	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5,00	1	1,2	5,9	5,9
6,00	8	9,9	47,0	52,9
7,00	6	7,4	35,3	88,2
8,00	2	2,5	11,8	
Total	17	21,0	100,0	100,0
Missing System	64	79,0		
Total	81	100,0		

Lampiran 16.

Foto Dokumentasi Penelitian



Gambar 29. Lokasi Penelitian SD N 1 Karangcengis



Gambar 30. Sikap awalan berdiri menghadap matras



Gambar 31 . sikap awalan kaki rapat tangan menyentuh matras



Gambar 32. Siswa pada saat berguling ke depan



Gambar 33. Siswa pada saat melakukan akhir gerakan

Lampiran 16. Lanjutan 1



Gambar 34. Sikap awalan guling belakang siswa membelakangi matras



Gambar 35. Sikap awalan jongkok telapak tangan menghadan ke atas



Gambar 36. Gerakan siswa saat berguling ke belakang



Gambar 37. Sikap akhir gerakan siswa saat berdiri

Lampiran 16. Lanjutan 2



Gambar . Lokasi Penelitian SD N 2 Karangcengis



Gambar 38. Sikap awalan guling depan dengan berdiri menghadap matras



Gambar 39. sikap awalan tangan dan tengkuk menyentuh matras



Gambar 40. Siswa pada saat berguling ke depan



Gambar 41. Siswa pada saat berguling ke depan

Lampiran 16. Lanjutan 3



Gambar 42. Sikap awalan guling belakang siswa membelakangi matras



Gambar 43. Sikap awalan jongkok telapak tangan menghadan ke atas



Gambar 44. Gerakan siswa saat berguling ke belakang



Gambar 45. Gerakan siswa saat berolinson ke belakang



Gambar 46. Sikap akhir gerakan siswa saat jongkok



Gambar 47. Sikap akhir guling belakang posisi berdiri

Lampiran 16. Lanjutan 4



Gambar 48. Lokasi Penelitian SD N 2 Karangcengis



Gambar 49. Sikap awalan guling depan dengan berdiri menghadap matras



Gambar 50. sikap awalan kaki rapat tangan menyentuh matras



Gambar 51. sikap awalan tangan dan tengkuk menyentuh matras



Gambar 52. Siswa pada saat berguling ke depan

Lampiran 16. Lanjutan 5



Gambar 53. Siswa pada saat berguling ke depan kaki ditekuk



Gambar 54. Sikap awalan guling belakang siswa membelakangi matras



Gambar 55. Sikap awalan guling belakang siswa membelakangi matras



Gambar 56. Sikap awalan jongkok telapak tangan menohadan ke atas



Gambar 57. Gerakan siswa saat berguling ke belakang kaki ditekuk



Gambar 58. Gerakan siswa saat berguling ke belakang

Lampiran 16. Lanjutan 6



Gambar 59. Sikap akhir guling belakang posisi berdiri



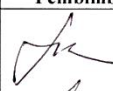







Gambar 60. Sikap akhir guling belakang posisi berdiri

Lampiran 17.

Kartu Bimbingan Skripsi

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Ery Wahyu Findriatmoko
NIM : 11604224004
Program Studi : PESD PENJAS
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Pembimbing : Heri Purwanto, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	12/1/15	Penyusunan judul proposal dan pembahasan Bab I	
2.	2/2/15	Caangut bab II	
3.	10/2/15	Perbaikan bab II, dan penyusunan bab III	
4.	18/2/15	Perbaikan bab III	
5.	28/2/15	Caangut penelitian	
6.	1/4/15	Perbaikan bab IV & V	
7.	15/4/15	Petajim pengisian data,	
8.	29/4/15	Caangut ujian	

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.
NIP 19580830 198703 1 003

Lampiran 18.

Surat Ijin Uji Coba Instrumen dari UNY di SD N 2 Karanggedang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 133/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Instrumen

26 Februari 2015

Yth : Kepala Sekolah SD N 2 Karanggedang
Kab. Purbalingga, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin uji coba instrumen bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ery Wahyu Findriatmoko
NIM : 11604224004
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SD N 2 Karanggedang
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Guling Depan Dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Demikian surat ijin uji coba instrumen ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Dekan, Agus Sudarko, M.S.
NIM 13000824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N 2 Karanggedang
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 19.

Surat Ijin Penelitian dari UNY

Surat Ijin Penelitian dari UNY di SD N 1 Karangcengis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 133/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

26 Februari 2015

Yth : Ka. UPTD Kec. Bukateja
Kab. Purbalingga, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ery Wahyu Findriatmoko
NIM : 11604224004
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SD N 1 Karangcengis, SD N 2 Karangcengis, SD N 3 Karangcengis
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Guling Depan Dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Karangcengis
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 19. Lanjutan 1

Surat Ijin Penelitian dari UNY di SD N 2 Karangcengis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 133/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

26 Februari 2015

Yth : Ka. UPTD Kec. Bukateja
Kab. Purbalingga, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ery Wahyu Findriatmoko
NIM : 11604224004
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SD N 1 Karangcengis, SD N 2 Karangcengis, SD N 3 Karangcengis
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Guling Depan Dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Rumpis Agus Sudarko, M.S.
19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 2 Karangcengis
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 19. Lanjutan 1

Surat Ijin Penelitian dari UNY di SD N 3 Karangcengis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 133/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

26 Februari 2015

Yth : Ka. UPTD Kec. Bukateja
Kab. Purbalingga, Jawa Tengah

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ery Wahyu Findriatmoko
NIM : 11604224004
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SD N 1 Karangcengis, SD N 2 Karangcengis, SD N 3 Karangcengis
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Guling Depan Dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Agus Sudarko, M.S.
NID. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD N 3 Karangcengis
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 20.

Surat Ijin Penelitian Dari UPTD



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN
KECAMATAN BUKATEJA
Jalan Wali Prakoso Telp.: (0296)476018 Bukateja

Bukateja, 05 Maret 2015

Kepada

- Yth. 1. Kepala SDN 1 Karangcengis
2. Kepala SDN 2 Karangcengis
3. Kepala SDN 3 Karangcengis
Di Karangcengis

Nomor : 800/ 089 /2015

Lamp. :

H a l : Ijin Penelitian

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 133/UN.34.16.PP/2015, Tanggal 26 Februari 2015, perihal seperti tersebut pada pokok surat, dengan ini Kepala UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : ERY WAHYU FINDRIATMOKO ✓
N I M : 11604224004
Program Studi : S1 PGSD Penjas
Pendidikan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

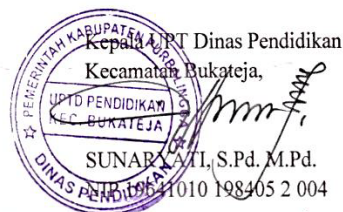
Untuk mengadakan penelitian Sekolah yang dilaksanakan dengan ketentuan sbb :

Waktu : Maret s.d April
Tempat/obyek : SDN 1 Karangcengis, SDN 2 Karangcengis dan
SDN 3 Karangcengis
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa
Kelas V Sekolah Dasar di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja
Kab. Purbalingga

Demikian Surat Ijin Penelitian ini kami buat untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, serta dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tembusan Yth :

1. Rektor UNJ Yogyakarta
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga
3. Peringgal.



Lampiran 21.

Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SD N 1 Karangcengis



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN BUKATEJA
SD N 1 KARANGCENGIS
Alamat : Jalan Raya Karangcengis, Bukateja, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

NO: 800 / 57 / 2015.

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SD N 1 Karangcengis menerangkan bahwa :

Nama : ERY WAHYU FINDRIATMOKO
NIM : 11604224004
Prodi : S1 PGSD PENJAS
Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga" pada 17 Maret 2015.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukateja, 20 Maret 2015
Kepala Sekolah

Satini, S.Pd.SD
NIP. 19600424 198012 2008

Lampiran 20. Lanjutan 1

Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SD N 2 Karangcengis



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN BUKATEJA
SD N 2 KARANGCENGIS
Alamat : Jalan Raya Karangcengis, Bukateja, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

NO: 429/183/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SD N 2 Karangcengis menerangkan bahwa :

Nama : ERY WAHYU FINDRIATMOKO
NIM : 11604224004
Prodi : S1 PGSD PENJAS
Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga" pada 16 Maret 2015.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



20 Maret 2015

Kepala Sekolah

Murno, S.Pd

NIP. 19630616 198304 1006

Lampiran 20. Lanjutan 1

Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SD N 3 Karangcengis



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN BUKATEJA
SD N 3 KARANGCENGIS
Alamat : Jalan Raya Karangcengis, Bukateja, Purbalingga

SURAT KETERANGAN

NO: 420 / 216 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SD N 3 Karangcengis menerangkan bahwa :

Nama : ERY WAHYU FINDRIATMOKO
NIM : 11604224004
Prodi : S1 PGSD PENJAS
Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Benar-benar telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Tingkat Kemampuan Guling Depan dan Guling Belakang Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri di Gugus Gatot Subroto Kec. Bukateja Kab. Purbalingga" pada 14 Maret 2015.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukateja, 20 Maret 2015
Kepala Sekolah

SUGENG SUPARTO, S.I.P
NIP. 19610929 198201 1 008